„Eu sunt doar muzician și producător de discuri. Nu sunt psihiatru și nu înțeleg toate chestiile astea. Toți avem probleme. **Dar există o carte formidabilă intitulată** *Prea devreme bătrân, prea târziu înțelept*. Ați văzut-o? Cartea asta spune: Cele mai multe din traumele copilăriei nu ne mai pot face nici un rău. Adunați-vă și continuați-vă viața, oameni buni!"

Quincy Jones

„Suntem ceea ce facem", afirmă convingător Gordon Livingston, medic care a ascultat de-a lungul timpului cele mai intime secrete și necazuri ale oamenilor. Din experiența de o viață, a extras 30 de adevăruri fundamentale, transpuse în 30 de capitole elocvente, incisive și capabile să ne inspire, printre care:

- Orice relație e sub controlul persoanei căreia îi pasă cel mai puțin
- Închisorile cele mai sigure sunt construite de noi înșine
- Fericirea este riscul suprem
- Numai lucrurile rele se întâmplă rapid
- Degeaba fugim de adevăr
- Nu toți cei care rătăcesc se pierd
- Ne temem de alte lucruri decât ar trebui
- Singurele paradisuri adevărate sunt cele pe care le-am pierdut

Prea devreme bătrân, prea târziu înțelept oferă liniște, îndrumare și speranță oricui simte că trece timpul și n-a reușit încă să ajungă ceea ce și-a dorit.

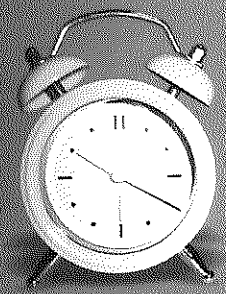
ISBN 978-973-50-2539-7

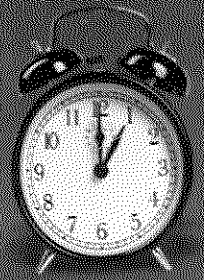
dr. Gordon Livingston prea devreme bătrân, prea târziu înțelept

practic

dr. Gordon Livingston

prea devreme bătrân, prea târziu înțelept





30 de lucruri adevărate pe care trebuie să le știți acum

bestseller național în SUA

HUMANITAS

Cuprins

1. Dacă harta nu se potrivește cu terenul, harta e greșită 9
2. Suntem ceea ce facem 13
3. Este greu să înlături prin logică o idee care nu a fost sădită de logică 18
4. Cele mai multe dintre traumele copilăriei nu ne mai pot face nici un rău 22
5. Orice relație este sub controlul persoanei căreia îi pasă cel mai puțin 27
6. Sentimentele urmează comportamentul 30
7. Fiți îndrăzneți, și vă vor veni în ajutor forțe uriașe 36
8. Mai binele este dușmanul binelui 40
9. Cele mai importante întrebări din viață sunt „De ce?“ și „De ce nu?“. Șmecheria e să știi pe care dintre ele să o pui 43
10. Cele mai mari calități sunt și cele mai mari slăbiciuni 48
11. Închisorile cele mai sigure sunt construite de noi înșine 52
12. Problemele oamenilor în vârstă sunt adesea grave, dar rareori interesante 57
13. Fericirea este riscul suprem 63
14. Iubirea adevărată este mărul din rai 69

15. Numai lucrurile rele se întâmplă rapid 73
16. Nu toți cei care rătăcesc se pierd 79
17. Iubirea neîmpărtășită este dureroasă, dar nu e romantică 82
18. Nimic nu-i mai lipsit de sens sau mai frecvent decât să faci același lucru și să te aștepți la rezultate diferite 85
19. Degeaba fugim de adevăr 90
20. Nu-i o idee bună să te minți singur 94
21. Tindem cu toții să credem mitul „celui care ți-e sortit" 97
22. Iubirea nu se pierde niciodată, nici măcar în moarte 100
23. Nimănui nu-i place să i se spună ce să facă 103
24. Principalul avantaj al bolii este că scutește de responsabilitate 108
25. Ne temem de alte lucruri decât ar trebui 111
26. Părinții au o capacitate limitată de a modela comportamentul copiilor altfel decât în rău 117
27. Singurele paradisuri adevărate sunt cele pe care le-am pierdut 123
28. Dintre toate formele de curaj, capacitatea de a râde este cea mai profund terapeutică 129
29. Sănătatea mintală necesită libertatea alegerii 133
30. Iertarea este o formă de desprindere, dar ele nu sunt același lucru 136

1. Dacă harta nu se potrivește cu terenul, harta e greșită

Cu mult timp în urmă, eram tânăr locotenent în Divizia 82 aeropurtată și încercam să mă orientez într-o problemă de teren, la Fort Bragg, Carolina de Nord. Pe când stăteam în picioare și studiam harta, s-a apropiat adjutantul meu, mai bătrân decât mulți dintre ofițeri. „Vă dați seama unde ne aflăm, domnule locotenent?", a întrebat. „Păi, harta zice că ar trebui să fie un deal acolo, dar nu-l văd", am răspuns. „Domnule", a zis, „dacă harta nu se potrivește cu terenul, harta e greșită". Chiar în acel moment mi-am dat seama că auzisem un adevăr profund.

După numeroșii ani pe care i-am petrecut ascultând poveștile oamenilor, mai ales felurile în care lucrurile pot s-o ia razna, am învățat că trecerea noastră prin viață constă din efortul de a face hărțile din capul nostru să se conformeze terenului pe care pășim. În mod ideal, acest proces are loc în timpul creșterii. Părinții ne învață, în primul rând prin exemplu, ceea ce au învățat. Din păcate, rareori suntem pe deplin receptivi la aceste lecții. Și de cele mai multe ori viețile părinților noștri ne sugerează că au puține lucruri utile de transmis, așa încât o mare parte din ceea ce știm ne vine prin procesul adesea dureros al tatonării.

Ca să alegem o sarcină importantă din viață pentru care celor mai mulți dintre noi le-ar fi de folos puțină învățătură, ne putem gândi la alegerea (și păstrarea) unui partener.

Faptul că mai mult de jumătate dintre căsătorii se încheie prin divorț arată că în ansamblu nu ne descurcăm prea bine la acest capitol. De obicei, nu e prea încurajator să privim relația/relațiile părinților noștri. Cunosc puțini oameni mulțumiți de cele văzute în familiile din care provin, chiar atunci când căsătoria părinților a rezistat decenii întregi. Mult mai des cei ai căror părinți sunt încă împreună spun despre ei că duc o viață plicticoasă sau plină de conflicte, care are rost din punct de vedere economic, dar e lipsită de orice ar putea fi descris ca entuziasm sau satisfacție emoțională.

Poate că este imposibil să prezicem cum va fi cineva (și cât de mult ne va plăcea acea persoană) peste cinci ani, și cu atât mai puțin peste cincizeci, și trebuie să acceptăm ideea că societatea se îndreaptă către un fel de monogamie în serie – recunoaștere a faptului că oamenii se schimbă cu timpul și că e o naivitate să ne așteptăm ca iubirea din tinerețe să reziste. Problema este că monogamia în serie nu reprezintă un model foarte bun de creștere a copiilor, de vreme ce nu oferă stabilitatea și siguranța de care au nevoie aceștia pentru a începe să-și alcătuiască hărțile proprii despre funcționarea lumii.

Așadar, ce anume trebuie să știm ca să putem hotărî dacă o persoană este sau nu potrivită pentru o implicare pe toată viața? Poate că una dintre modalitățile de abordare a acestui proces de filtrare este să învățăm mai multe despre persoana care e limpede că *nu este* potrivită. Pentru a emite această judecată avem nevoie să știm câte ceva despre personalitate.

Suntem obișnuiți să ne gândim la caracter în modul cel mai superficial. „Are multă personalitate" este de obicei o afirmație despre cât de fermecătoare sau distractivă

se dovedește a fi o anumită persoană. În realitate, definiția oficială a personalității include modurile noastre obișnuite de a gândi, de a simți și de a ne raporta la ceilalți. Majoritatea dintre noi înțelegem că oamenii se deosebesc prin anumite caracteristici, cum ar fi introvertirea, grija față de amănunte, tolerarea plictiselii, dorința de a ajuta, hotărârea, precum și numeroase alte calități personale. Ceea ce nu pricep însă mulți oameni este că acele calități pe care le prețuim – blândețea, îngăduința, capacitatea de implicare – nu sunt distribuite la nimereală. Ele tind să existe sub forma unor constelații de „trăsături" care pot fi recunoscute și sunt stabile în timp.

Tot așa, acele atribute ale caracterului care sunt mai puțin dezirabile – impulsivitatea, egocentrismul, irascibilitatea – se aglomerează adesea în moduri perceptibile. O mare parte din dificultatea de a dezvolta și de a menține relații personale rezidă în faptul că nu recunoaștem, nici la noi, nici în ceilalți, acele caracteristici ale personalității care fac ca o persoană să fie un candidat nepotrivit la o relație plină de devotament.

Psihiatrii au încercat să catalogheze tulburările de personalitate. Îmi zic adesea că această secțiune a manualului pentru diagnosticare ar trebui să fie intitulată „Oameni pe care trebuie să-i evităm". Numeroasele etichete care apar acolo – histrionic, narcisist, dependent, marginal și așa mai departe – alcătuiesc un catalog de persoane neplăcute: bănuitoare, egoiste, imprevizibile, exploatatoare. Aceștia sunt oamenii de care ne-a spus mama să ne ferim. (Din păcate, uneori printre ei se numără și mama.) Rareori există în forma pură sugerată de manualul statistic, dar dacă ați ști câte ceva despre felul în care îi puteți recunoaște ați evita multe suferințe.

visuri și dorințe și nu au mare valoare pentru schimbarea dispoziției. Nu suntem ceea ce gândim, sau ceea ce zicem, sau felul în care ne simțim. *Suntem ceea ce facem.* Invers, când judecăm oamenii nu trebuie să dăm atenție lucrurilor pe care le promit, ci felului în care se poartă. Această regulă simplă ar putea preveni o mare parte din durerea și neînțelegerea care infectează relațiile umane. „Când toate au fost spuse și făcute, sunt mai multe spuse decât făcute." Ne înecăm în cuvinte, dintre care multe se dovedesc a fi minciuni pe care ni le spunem nouă sau le spunem celorlalți. De câte ori trebuie să ne simțim trădați și surprinși de lipsa de legătură dintre cuvintele și faptele oamenilor până să învățăm să acordăm mai multă atenție ultimelor decât primelor? Cele mai multe dureri din viață sunt rezultatul ignorării adevărului că *purtarea din trecut este cea mai de încredere prezicere a purtării din viitor.*

Sunt celebre vorbele lui Woody Allen: „Optzeci la sută din viață înseamnă să te dai mare." Dovedim curaj în nenumărate feluri mărunte în care ne îndeplinim obligațiile sau încercăm lucruri noi care ne-ar putea îmbunătăți viața. Mulți dintre noi se tem de riscuri și preferă lucrurile terne, previzibile și care se repetă. Aceasta explică senzația copleșitoare de plictiseală care este o caracteristică definitorie a epocii noastre. Încercările frenetice de a depăși acest *ennui* iau forma setei de distracție și de stimulare care este, la urma urmei, lipsită de sens. Răspunsul la întrebarea „De ce?" este cel care ne apasă cel mai tare. De ce suntem aici? De ce alegem viața pe care o ducem? De ce să ne batem capul? Răspunsul descurajant este cel de pe un abțibild care se vede pe multe bare de protecție: „Mi-e indiferent."

În general primim nu ceea ce merităm, ci lucrul la care ne așteptăm. Întrebați-l pe un excelent jucător de baseball

ce crede că o să se întâmple când pășește pe bază, și o să auziți ceva care sună cam așa: „O să azvârl chestia aia până în centrul orașului!" Dacă răspundeți că cei mai buni jucători ofensivi trimit mingea afară de două ori din trei lovituri, orice jucător bun o să zică: „Da, da' acum e momentul meu."

Cele trei componente ale fericirii sunt ceva de făcut, cineva pe care să-l iubești și ceva în care să speri. Gândiți-vă la asta. Dacă avem o muncă folositoare, relații încurajatoare și perspectiva plăcerii, e greu să fim nefericiți. Prin „muncă" înțeleg orice activitate, remunerată sau nu, care ne dă senzația importanței personale. Dacă avem o îndeletnicire fascinantă, care dă sens vieții noastre, aceasta este munca noastră. Faptul că oamenii pot afla plăcere și sens în căutarea mediocrității pe terenul de golf sau la masa de bridge este o dovadă a diversității vieții omenești. Gândiți-vă ce probleme ar fi în trafic dacă tuturor ne-ar plăcea același lucru.

Se face mare caz de presupusa dificultate de a defini „iubirea". Întrucât baza sentimentului însuși este misterioasă (De ce iubesc această persoană și nu alta?), se presupune că nu poate fi exprimat în cuvinte ceea ce înseamnă a iubi pe cineva. Ce ziceți de următoarea definiție? *Iubim pe cineva atunci când importanța nevoilor și dorințelor sale se ridică la nivelul celor pe care le avem noi.* În cel mai bun caz, firește, preocuparea noastră pentru bunăstarea altcuiva *depășește* sau nu mai poate fi deosebită de ceea ce dorim pentru noi. O întrebare eficientă pe care o folosesc ca să ajut oamenii să-și dea seama dacă iubesc cu adevărat pe cineva este: „Ai fi dispus să încasezi un glonț în locul lui/ei?" Poate să pară un standard scandalos, dat fiind că puțini dintre noi au ocazia să fie puși în fața unui

astfel de sacrificiu, și nimeni nu poate spune cu certitudine ce ar face în cazul în care instinctul nostru de conservare s-ar ciocni de iubirea față de altcineva. Dar simpla imaginare a situației poate limpezi natura legăturilor noastre.

Numărul de persoane pentru salvarea cărora ne-am sacrifica este foarte redus: copiii noștri, cu siguranță; soțul/soția sau alt „iubit", s-ar putea. Dar dacă nu ne putem gândi la această ofrandă, cum putem pretinde că îi iubim? De cele mai multe ori, sentimentele de iubire sau de lipsă a iubirii se observă în toate felurile banale în care arătăm că un lucru contează pentru noi, mai ales în cantitatea și calitatea timpului pe care suntem dispuși să i-l acordăm.

Ideea este că iubirea se demonstrează prin comportament. Din nou definim cine suntem, precum și de cine anume și de ce anume ne pasă, nu prin ceea ce promitem, ci prin ceea ce facem. Mereu redirecționez atenția oamenilor asupra acestui lucru. Suntem o specie vorbăreață, în mare parte datorită folosirii cuvintelor pentru a explica și pentru a amăgi. Cel mai tare ne amăgim, firește, pe noi înșine. Ceea ce alegem să credem se leagă strâns de nevoile resimțite profund – de exemplu, visul pe care îl avem cu toții despre iubirea perfectă, acceptarea necondiționată, de felul celei pe care o poate oferi doar o mamă bună. Această dorință ne face vulnerabili la cele mai grave forme de autoamăgire și dezamăgire, ne complacem în speranța că am aflat în sfârșit persoana care ne va iubi la nesfârșit exact așa cum suntem.

Prin urmare, când cineva pretinde că face asta și rostește cuvintele pe care tânjim să le auzim, nu e surprinzător că am putea prefera să ignorăm comportamentul incongruent. De obicei, când aud pe cineva zicând „Se poartă uneori fără respect, dar știu că mă iubește", întreb

dacă este posibil să rănești dinadins pe cineva pe care-l iubești. Ne-am face așa ceva nouă înșine? Putem iubi camionul care ne calcă?

Celălalt lucru de care are nevoie iubirea adevărată este curajul de a deveni deplin vulnerabil față de celălalt. Riscurile sunt evidente. Cine n-a avut inima sfâșiată de o greșeală de apreciere a persoanei în care a avut încredere? Astfel de răni sunt temelia unei mari părți din cinismul față de iubirea care ne impregnează relațiile și duce la jocurile competitive care ne zădărnicesc strădania de a avea încredere unii în alții.

Adesea oamenii pendulează între extremele singurătății și autoamăgirii. Undeva, la mijloc, se află cea mai mare șansă de fericire. La urma urmei, suntem îndreptățiți să primim doar ceea ce suntem pregătiți să oferim. Iată de ce există ceva adevărat în zicala că toți ne alegem cu perechea pe care o merităm, și iată de ce majoritatea nemulțumirilor față de ceilalți reflectă propriile noastre limite.

3. Este greu să înlături prin logică o idee care nu a fost sădită de logică

Din experiența mea, pot spune că terapeuții pierd o groază de timp încercând să convingă lumea să renunțe la comportamente fără sens, neadaptate, care par „ilogice". De exemplu, un bărbat vine de la serviciu și primul lucru care îi iese din gură este: „Ce dezordine-i aici!" Copiii se împrăștie care încotro, iar soția, care tocmai a ajuns acasă de la serviciul *ei* și în drum a luat copiii de la grădiniță, e furioasă. Seara lor a început prost. Auzind această poveste, terapeutul subliniază că este o idee previzibil rea să critici o soție obosită la sfârșitul unei zile lungi. Toată lumea este de acord că e o observație corectă, dar comportamentul nu se schimbă, sau critica pur și simplu migrează către alt subiect. Ambele persoane rămân nemulțumite una de cealaltă și conflictul dintre ele continuă.

Ce se întâmplă aici? De ce par oamenii să nu priceapă că o critică stârnește mânie și nefericire? Desigur, nu există un răspuns unic la această întrebare, însă confruntarea cu logica a unor sentimente și atitudini adânc înrădăcinate, obișnuite, rareori dă rezultate. Lucrurile pe care le facem, prejudecățile pe care le avem și conflictele repetate care ne afectează viața sunt rareori produsul gândirii raționale. De fapt, *în cea mai mare parte funcționăm pe pilotul automat*, făcând azi aceleași lucruri care n-au mers bine ieri. Am putea crede că procesul învățării sau maturizării ne va

determina să ne modificăm comportamentul ca reacție la consecințele neplăcute. Oricine a urmărit un jucător de golf de nivel mediu știe că nu este așa.

În realitate, uneori pare că suntem atât de prinși în tiparele de viață ineficiente, încât întrupăm vechea zicală militară: *Dacă nu merge, străduiește-te de două ori mai tare.* Motivațiile și tiparele obișnuințelor care stau la baza celei mai mari părți din comportamentul nostru sunt rareori logice; de mult mai multe ori suntem mânați de impulsuri, prejudecăți și emoții de care nu suntem decât vag conștienți.

În exemplul precedent, bărbatul care se întoarce acasă este dominat de nemulțumirea provocată de munca nesatisfăcătoare sau de naveta îndelungată. Își dorește intens să-și poată controla într-o anumită măsură viața, care se dovedește a fi înnebunitor de nedefinită. Intră în casă sperând să-și afle un refugiu, dar se confruntă încă o dată cu alte obligații și cu dezordinea. Asta nu e viața pe care și-a imaginat-o. Prin urmare, cine este răspunzător?

Dacă purtarea noastră este dirijată în cea mai mare parte de sentimente, oricât de puțin limpezi ar fi ele, rezultă că pentru a ne schimba trebuie să fim în stare să ne identificăm nevoile emoționale și să găsim modalități de a le satisface fără să-i ofensăm pe cei de care depinde fericirea noastră. Dacă dorim, așa cum fac cei mai mulți dintre noi, să fim tratați cu blândețe și îngăduință, trebuie să cultivăm aceste calități în noi înșine. Ori de câte ori discut cu parteneri aflați în conflict, este izbitoare similitudinea dorințelor lor: să fie respectați, să fie ascultați, să simtă că se află în centrul vieții partenerului. Ce altceva ne-am putea dori într-o relație? La asta se referă oamenii când vorbesc despre iubire.

A zice că fiecare trebuie să dea ca să primească, că nu culegem decât ceea ce semănăm înseamnă a rosti platitudini.

Și totuși ce altceva ar putea fi mai adevărat? Și atunci de ce este așa de greu de făcut? La fel ca majoritatea explicațiilor legate de motivele pentru care facem ceea ce facem, răspunsul se află în experiența noastră din trecut.

În copilărie avem dreptul la iubirea necondiționată a părinților. Dar puțini dintre oamenii cu care vorbesc au impresia că au primit-o. Dimpotrivă, cele mai multe dintre amintirile din copilărie sunt împovărate de senzația unei obligații nerostite de „a-i face pe părinți să fie mândri de mine" – reușind la școală, evitând necazurile, căsătorindu-ne cu cine trebuie și aducând pe lume nepoți. Părinții le inculcă odraslelor în multe feluri senzația de obligație. Se pare că, dacă acceptă să i se dea viață și să fie crescut, un copil își asumă o datorie care poate fi plătită doar prin îndeplinirea așteptărilor părinților.

Se face mare caz de poverile unui părinte. Începând cu durerile nașterii, nopțile nedormite din cauza sugarului, nesfârșitele eforturi cerute de activitățile organizate, stresul conflictelor din adolescență, culminând cu cheltuielile din timpul facultății – fiecare etapă a creșterii unui copil este frecvent o sursă de nemulțumire a părinților, care duce cu gândul la un soi de martiriu. Mai e surprinzător atunci că ar trebui să existe o senzație de obligație reciprocă din partea copiilor?

Adesea, întrebarea „Ce le datorez părinților?" distorsionează viața oamenilor mult timp după ce au ajuns la maturitate, și uneori pe tot parcursul ei. *În realitate, copiii noștri nu ne datorează nimic.* Aducerea lor pe lume a fost decizia noastră. Dacă i-am iubit și le-am îndeplinit necesitățile a fost sarcina noastră de părinți, nu vreun act de abnegație. Știam de la început că-i creștem ca să ne părăsească, și a fost întotdeauna obligația noastră să-i ajutăm

s-o facă neîmpovărați de sentimentul gratitudinii nesfârșite sau al unei datorii perpetue.

Familiile care funcționează bine se pricep să-și lase copiii să plece. Familiile care funcționează defectuos tind să-i rețină. Când cunosc familii în casa cărora copiii continuă să trăiască, adesea nefericiți, mult după ce au devenit adulți, am senzația că aceleași conflicte și neliniști ale despărțirii sunt prelucrate iar și iar, fără să fie rezolvate vreodată. Fantasma împărtășită de toți pare să fie „o s-o ținem așa până ce ne lămurim". Uneori asta nu se întâmplă niciodată. Cunosc familii cu adulți trecuți de 20 și de 30 de ani în care părinții nu se culcă până nu ajung acasă „puștii". În care disputele pe tema corvezilor și a orelor de masă reflectă nostalgia trecutului și teama de un viitor independent. Există un soi de angajament comun de a nu schimba familia. Tinerii renunță la șansa lor de viață autonomă în schimbul siguranței unei existențe familiare, copilărești, care are ca efect asigurarea părinților că nu trebuie să renunțe la responsabilitățile de care depinde felul în care se percep pe ei înșiși.

În aceste familii rolurile sunt cunoscute și bine definite, încât ne dau impresia că privim o piesă îndelung repetată, în care fiecare dintre actori a ajuns atât de bine pregătit, încât ideea de a renunța la spectacol și a trece la altceva este extrem de angoasantă.

În sfârșit, când ne luptăm să învingem cu ajutorul logicii comportamentele neadaptate, ne confruntăm adesea cu faptul că *există o ignoranță invincibilă.* Oamenii pot ajunge să fie atât de legați de viziunea lor proprie despre cum o să meargă lucrurile, încât ignoră orice dovezi care sugerează necesitatea unei schimbări.

4. Cele mai multe dintre traumele copilăriei nu ne mai pot face nici un rău

Poveștile vieții noastre, departe de a fi niște narațiuni fixe, sunt permanent revizuite. Firele subțiri ale cauzalității sunt țesute din nou și reinterpretate atunci când încercăm să ne explicăm nouă înșine și altora cum am devenit cei care suntem. Când ascult aceste povestiri din trecut sunt impresionat de modul în care oamenii leagă cele trăite în copilărie de ceea ce sunt în prezent.

Așadar, ce datorăm istoriei noastre personale? Cu siguranță suntem modelați de ea și trebuie să învățăm din ea dacă vrem să evităm greșelile repetate care ne fac să ne simțim prinși în capcana unei piese de teatru scrise de noi și jucate multă vreme. Iată de ce în primele faze ale psihoterapiei este important să ascultăm fără să criticăm povestea pacientului. În acele amintiri sunt cuprinse nu numai evenimentele, ci și însemnătatea lor pentru persoana respectivă. Dat fiind că povestea e spusă de cineva care este anxios, deprimat sau nemulțumit în alt fel de propria existență, e de așteptat să auzim despre necazuri și traume care se presupune că se leagă cumva de nefericirea actuală.

Orice american adult a fost suficient de expus la psihologia populară ca să fie înclinat să asocieze problemele din trecut cu simptomele prezente. Întrucât acceptarea responsabilității pentru ceea ce facem și felul în care ne simțim necesită un act de voință, este firesc să învinuim

persoanele din trecutul nostru, mai ales părinții, că n-au făcut o treabă mai bună.

Dacă a existat *cu adevărat* o traumă gravă fizică, sexuală sau psihică este important să fie recunoscută și procesată. Nici un copil nu scapă nevătămat de abuzul sau neglijarea din partea părinților. Important este ca această examinare să fie întreprinsă cu simpatie, într-un mod care pune accentul pe învățare, dar respinge ipoteza că până și cele mai cumplite experiențe ne definesc pe veci viața.

Schimbarea este esența vieții. Este scopul tuturor conversațiilor psihoterapeutice. Însă pentru ca procesul să aibă loc trebuie să depășească stadiul de simplă plângere. Lumea mă întreabă adesea cum de nu mă plictisesc să ascult la nesfârșit pacienții „văicărindu-se" de viața lor. Răspunsul, firește, este că exprimarea nemulțumirii în legătură cu felul în care ne simțim sau cu anumite comportamente repetitive care produc rezultate familiare și nefericite nu reprezintă decât începutul procesului. Întrebarea mea terapeutică preferată este „Ce urmează?". (Lucru de o subtilitate desăvârșită, am pus pe monitorul calculatorului de pe birou, vizibil din locul în care stau pacienții, un *screen saver* cu aceste cuvinte defilând pe ecran.)

Problema implică atât dorința de schimbare, cât și puterea de-a o face. Ocolește tendința de a-și plânge de milă, implicată în agățarea de traumele din trecut, și recunoaște importanța folosirii conversațiilor cu scop bine definit, a intuiției și a relației terapeutice ca pârghii pentru obținerea unor modificări în comportament.

În terapie nu dau prea multe sfaturi directe – nu din modestie ori ca să-i „păcălesc" pe pacienți să găsească singuri soluții la problemele lor, ci fiindcă în cele mai multe cazuri nu mi-e limpede ce anume le trebuie oamenilor

ca să devină mai buni. Dar sunt în stare să stau alături de ei în vreme ce-și dau singuri seama. Treaba mea este să-i fac să se concentreze, să semnalez legăturile pe care mi se pare că le văd între trecut și prezent, să mă întreb care sunt motivele de bază și să-mi exprim încrederea în capacitatea lor de a găsi soluțiile care li se potrivesc.

Are loc un soi de antrenament. Adesea lumea vine la terapie nădăjduind că voi fi o sursă de îndrumare înțeleaptă în privința a ceea ce ar trebui să facă. La urma urmei, ne ducem la doctor ca să ne dea rețete. Suntem pregătiți să așteptăm soluții rapide. Te simți rău? Ia asta. Ideea că trebuie să ședem și să vorbim despre problemele cu care ne confruntăm și despre lucrurile pe care le-am încercat și n-au mers implică un proces lent și greoi, care are în miezul său o prezumție neplăcută: *Suntem răspunzători de cea mai mare parte a lucrurilor care ni se întâmplă.*

Terapeutul se află aici pe muchie de cuțit. Cu toții am îndurat evenimente și pierderi în care n-am avut de ales. Printre ele se numără familia în care ne-am născut, felul în care am fost tratați în copilărie, morțile și divorțurile celor apropiați. Nu e greu de susținut ideea că am fost afectați negativ de evenimente și de persoane aflate în afara controlului nostru.

Încercarea terapeutului de a reorienta discuția către opțiunile viitoare poate fi percepută de pacient ca nedreaptă și sentențioasă. Aici este de maximă importanță alianța terapeutică. Pacientul trebuie să fie convins că terapeutul e de partea lui.

Terapia efectuată așa cum trebuie este o combinație de experiențe – confesiune, reparentare* și consiliere. Nu

* Terapie prin care se tratează problemele provocate de neglijarea, criticarea sau abuzul sexual al copiilor de către părinți (*n. red.*).

există un terapeut perfect pentru toți cei care cer ajutor. Fiecare persoană are propriile nevoi care o fac să „se potrivească" sau nu cu un anumit terapeut. În plus, terapeutul aduce în acest proces propriile experiențe de viață, prejudecăți și filozofie a schimbării. Adesea încercarea de a se stabili o legătură este inutilă – uneori de-a dreptul dăunătoare. La fel ca în orice altă relație umană, de multe ori este greu de definit sau de prezis ce anume va funcționa.

Calitățile unui bun terapeut le oglindesc pe cele ale unui părinte bun: răbdare, empatie, capacitatea de afecțiune și capacitatea de a asculta fără să judece. Acestea fiind spuse, exact așa cum părinții reacționează în mod diferit la copii diferiți, și terapeuții fac treabă mai bună cu anumiți pacienți. Ceea ce șovăim să recunoaștem cu toții este că tindem să le fim mai folositori persoanelor care sunt ca noi. Această prejudecată rareori recunoscută este logică. Nici unul dintre noi n-ar fi un terapeut foarte eficient dacă ar ateriza într-o țară străină, chiar dacă ar vorbi limba de acolo. Ne-ar scăpa cu desăvârșire combinația subtilă de obiceiuri și așteptări culturale. Așadar, și în societatea noastră oamenii duc vieți foarte diferite, în funcție, de exemplu, de rasa sau de statutul lor social. Este arogantă presupunerea că oricare dintre noi poate lucra la fel de bine cu oricine.

Când cineva vine la mine prima oară ca să-l ajut, una dintre întrebările pe care mi le pun când încep să-l cunosc este dacă-mi place – sau dacă va ajunge să-mi placă – acea persoană. Dacă mă simt plictisit sau ofensat de povestea unui pacient știu că este vremea să-i sugerez cu blândețe că s-ar putea să lucreze mai bine cu altcineva. De exemplu, consider că este greu de lucrat cu senzația de neajutorare savantă, dacă pare să fie insolubilă. Dacă descopăr că eu sunt cel care furnizează cea mai mare parte din energie

și optimism sau dacă-mi pierd speranța în schimbare, este vremea să mă opresc. Dacă persoana pe care o tratez îmi amintește prea mult de unul dintre părinții mei, de cineva cu care am avut un conflict sau de o fată care m-a respins în adolescență, știu că mă aflu pe un teren periculos.

În sfârșit, dacă persoana cu care vorbesc pare legată cu hotărâre de trecut și nu dorește să se gândească la un viitor mai bun, devin nerăbdător. Este o bunătate deplasată să oferi *doar* simpatie, chiar și atunci când este justificată. Ceea ce vând eu cu adevărat este *speranță*. Atunci când după eforturi îndelungate nu pot convinge pe cineva să cumpere, irosesc timpul amândurora dacă mai continui.

5. Orice relație este sub controlul persoanei căreia îi pasă cel mai puțin

Căsniciile de care mă ocup sunt „puse pe respirație artificială". Tema lor comună este faptul că au devenit lupte pentru putere; de fapt, cele mai multe dintre ele par să fi fost așa de la bun început. Motivele acestei lupte sunt familiare – banii, copiii, sexul –, însă cauzele fundamentale sunt de obicei nivelul scăzut al respectului de sine și așteptările neîmplinite.

Încercările noastre de a găsi un partener sunt centrate pe conceptul de iubire romantică, un rai pe pământ (sau o iluzie împărtășită) care stă la baza celor mai multe dintre poveștile pe care le citim despre ceea ce înseamnă dobândirea fericirii. Felurile în care oamenii ajung să trăiască împreună și se aleg unul pe altul pun din plin accentul pe combinația puternică dintre atracția sexuală și un soi de interes personal luminat care evaluează cealaltă persoană pe baza unei serii de calități și realizări: educație, potențial de câștig, interese comune, onestitate și filozofia de viață. Evaluarea posibilului partener pe care o face fiecare persoană pe baza acestor standarde creează o anumită serie de așteptări. Neîmplinirea în timp a acestor așteptări duce la destrămarea relațiilor.

Dacă această formulare pare să fie exagerat de analitică și să ignore misteriosul proces al „îndrăgostirii", de vină este faptul că, din experiența mea, „alchimia" care

ne face să alegem o persoană dintre toate cele posibile poate fi privită retrospectiv mai degrabă ca o combinație de disponibilitate, poftă trupească și speranță decât ca unirea vagă, dar puternică, dintre două suflete. Aș fi mai înclinat să cred în aceasta din urmă dacă ar exista mai multe dovezi ale persistenței ei în timp.

Printre cele mai neliniștitoare și în același timp revelatoare fenomene din căsătoria modernă se numără popularitatea din ce în ce mai mare a acordurilor prenupțiale. Aceste contracte, cândva apanajul celor foarte bogați, au devenit uzuale printre cei care se căsătoresc după ce au acumulat bunuri pe care nu doresc să le împartă cu partenerul.

Motivele pentru protejarea lucrurilor pe care le aducem în căsătorie par la suprafață perfect întemeiate. Adesea fiecare dintre parteneri are copii către care vrea să dirijeze moștenirea. Majoritatea au trecut deja printr-un divorț costisitor atât pe plan financiar, cât și emoțional, și sunt conștienți de statisticile care arată că la a doua (sau a treia) căsătorie rata eșecului este chiar mai mare decât la prima.

Și totuși este descurajant să vezi cum doi oameni pe cale să-și unească viețile se poartă ca și cum ar cumpăra mașini la mâna a doua. Cerem contracte de la persoanele în care nu avem încredere; ele ne apără de aceia de care ne temem că vor profita de noi. A cere un astfel de acord de la cineva pe care se presupune că-l iubim reflectă o viziune profund cinică a relației, echivalentă cu prezicerea unui eșec care, la fel ca majoritatea așteptărilor, se produce adesea.

Legea a evoluat lent în această privință, așa încât „diferențele ireconciliabile" și „divorțul prin acordul părților" au înlocuit temeiurile mai tradiționale care erau cerute până acum pentru a desface o căsătorie. Totuși, nevoia de

a găsi motive de despărțire are adesea ca rezultat un climat de învinuiri, în care fiecare încearcă să ocupe poziția morală superioară – cu rezultate nefericite mai ales pentru copiii implicați.

Când căsătoriile încep să alunece pe panta cea lungă a înstrăinării, rareori procesul este simetric. De obicei una dintre părți simte și exprimă mai puțină afecțiune și respect decât cealaltă. Aceasta pare să fie o invitație la preluarea controlului relației. Faptul că acest efort a fost încununat de succes se poate vedea atunci când unul dintre soți investește mai mult efort în împăcare și este mult mai întristat de perspectiva sfârșitului căsătoriei. Când le semnalez oamenilor că o mare parte din suferința pe care o simt nu este împărtășită de partener și că aceasta este sursa senzației lor că „au pierdut controlul", de obicei recunosc rapid situația grea în care se află. *Este nevoie de două persoane pentru a crea o relație, dar este de ajuns una pentru a o încheia.*

Când citesc anunțuri de căsătorie și mă uit la fotografiile zâmbitoare ale cuplurilor de-abia logodite înțeleg că nimeni nu le spune: „Știți că șansele de durată ale acestei căsătorii nu sunt mai mari de cincizeci la sută. Ce vă face să credeți că o să câștigați la risică?" Celor care plutesc pe norișori roz nici nu le-ar trece prin cap o astfel de întrebare, așa că nu va fi pusă. Terenul pentru dezamăgire și trădare este pregătit. Un act de suprem optimism, curaj sau nechibzuință, în funcție de punctul dumneavoastră de vedere, este încurajat să-și urmeze cursul plin de nădejdi, iar Duhul Crăciunurilor Viitoare tace mâlc.

6. Sentimentele urmează comportamentul

Când oamenii vin la terapeut pentru ajutor caută o schimbare a felului în care se simt. Indiferent dacă se luptă cu tristețea atotcuprinzătoare a depresiei sau cu constrângerile debilitante ale anxietății, ei caută o alinare, vor să revină la normalitate. Emoțiile nedorite interferează cu zone importante de funcționare din viața lor. Adesea le sunt compromise capacitatea de a-și îndeplini sarcinile de serviciu și cea de a se bucura de cei pe care-i iubesc. Suferă de un deficit grav al capacității de a gusta plăcerea; viața lor are o seriozitate implacabilă; nu mai știu să râdă.

Cei mai mulți dintre oameni știu ce anume le prieşte, știu ce-i face să se simtă mai bine: exercițiile fizice, hobby-urile, vremea petrecută cu cei la care țin. Nu evită aceste lucruri din cauză că le ignoră valoarea, ci din cauză că nu mai sunt „motivați" să le facă. Așteaptă să se simtă mai bine. Adesea așteptarea asta e lungă.

Oricât de mult am încerca, *nu controlăm felul în care ne simțim sau ceea ce gândim.* Eforturile în acest sens sunt la fel de frustrante, în vreme ce luptăm împotriva gândurilor și emoțiilor nedorite în moduri care nu reușesc decât să le exacerbeze. Din fericire, viața ne-a învățat că anumite comportamente ne aduc în mod previzibil plăcere și satisfacție. Această informație ne oferă șansa să ieșim din impasul produs de inactivitate și de sentimentele asociate

ei, neajutorarea și disperarea. Când oamenii îmi spun că se simt neputincioși și lipsiți de motivație, le atrag atenția că au fost în stare să se scoale din pat, să se îmbrace și să conducă mașina ca să vină la mine. Dacă pot face toate astea, sunt evident posibile și alte acțiuni care îi vor ajuta să se simtă mai bine.

Dacă spun, corect, că le este greu să facă lucruri de care n-au chef, recunosc asta și întreb dacă „greu" e totuna cu „imposibil". Curând ajungem să vorbim despre lucruri cum ar fi curajul și hotărârea. Oamenii asociază rareori aceste virtuți cu psihoterapia; în realitate, ele sunt necesare oricărei schimbări substanțiale a modului nostru de viață. A le cere oamenilor să fie curajoși înseamnă a ne aștepta ca ei să se gândească în mod diferit la propria viață.

Însă pentru orice schimbare este nevoie să încercăm lucruri noi, riscând întotdeauna să eșuăm. Altă întrebare pe care le-o pun adesea pacienților este: „Pentru ce vă păstrați?" În strădania noastră de a fi plini de compasiune și folositori celor care suferă de anxietate și depresie și de a destigmatiza aceste boli, le-am pus pe același plan cu bolile fizice care necesită medicație. Este adevărat că seria actuală de antidepresive s-a dovedit remarcabil de eficientă. Defectul abordării medicale este faptul că în societatea noastră boala este o stare care scutește de responsabilitate. Bolnavii sunt infantilizați, puși uneori în paturi de spital, sfătuiți să nu-și facă griji și să lase medicamentul să lucreze. Implicația este că și-au pierdut temporar, nu din vina lor, controlul asupra propriei vieți, iar acum trebuie să-și asume un rol pasiv și să-și acorde, cu ajutorul științei medicale, o șansă de vindecare. În timpul acestui proces, nu se așteaptă de la ei mare lucru. Din păcate, această abordare poate fi dăunătoare.

E lesne de văzut cum am ajuns în acest impas. De fapt, este limpede că predispoziția la numeroase tulburări emoționale are o bază genetică. De exemplu, alcoolismul se moștenește și produce în trupul nostru modificări catastrofale, care ne pot ucide dacă vom continua să bem. Este, prin urmare, așa cum zic panourile publicitare, o *maladie*, tot astfel cum sunt maladii pneumonia și diabetul? Dacă da, oare este drept să ne așteptăm ca persoanele care nu-și controlează tendința de a bea să poată lua măsuri? Sau sunt în fond neajutorate în fața bolii lor?

Tratarea cu succes a alcoolismului și a altor dependențe a demonstrat că persoanele care suferă de ele *sunt* obligate să FACĂ ceva, și anume să refuze să bea sau să folosească alte substanțe, pentru a-și controla starea. Cel mai eficient mijloc în acest scop este sprijinul unui grup, ca acela oferit de Alcoholics Anonymous sau Narcotics Anonymous, organizații structurate pe credința că fiecare dependent are responsabilitatea de a nu mai folosi substanța respectivă, responsabilitate care nu poate fi evitată, justificată sau trecută altei persoane.

Cei care trăiesc cu alcoolici activi sunt adesea îngrădiți de tiparul de boală. Dacă persoana iubită suferă de o boală, cât de drept este s-o ții morțiș cu abstinența? La fel se întâmplă și în cazul tulburărilor emoționale. De exemplu, este limpede că persoanele afectate de schimbările de dispoziție debilitante care caracterizează tulburarea bipolară suferă de o boală organică. Prin urmare, este rezonabil să insiști ca ele să ia medicamentele care stabilizează dispoziția, reprezentând tratamentul acestei afecțiuni, sau trebuie să acceptăm ca inevitabile momentele de pierdere a judecății, care sunt unul dintre cele mai importante simptome ale bolii?

Cum rămâne cu cei ce suferă de o tulburare de personalitate caracterizată prin tipare de comportament neadaptate, bine înrădăcinate, care îi fac să fie impulsivi sau necinstiți ori le dau labilitate emoțională? Oare și aceste stări sunt o maladie care merită indulgența rezervată celor ce nu se pot ajuta singuri?

Există o varietate de probleme comportamentale care au în miezul lor aceeași scutire de responsabilitate caracteristică bolii fizice. Lucru ciudat, ele tind să fie cunoscute după inițiale, MPD, BPD, ADD etc. Afecțiunea clasică în această privință este Multiple Personality Disorder*, numită acum, în lumea cea veșnic migratoare a diagnosticelor psihiatrice, DID, Dissociative Identity Disorder** (sau Diavolul în Deghizare). Această afecțiune, popularizată în filme ca *Cele trei chipuri ale Evei* și *Carrie*, se caracterizează prin prezența a două sau mai multe personalități distincte care preiau pe rând controlul asupra comportamentului unei persoane. MPD, care acum, slavă Domnului, este mai puțin în vogă decât în urmă cu câțiva ani, continuă să aibă aderenți, în ciuda faptului că este aproape cu siguranță o afecțiune indusă de terapeuți persoanelor foarte sugestionabile. Întrucât scutește de responsabilitate, a fost ridicată la rangul de apărare juridică și, în general, a fost respinsă de juriile în care bunul-simț a depășit „experții" târâți la tribunal ca să o susțină.

Un exemplu mai obișnuit în prezent de diagnostic la modă este Attention Deficit Disorder*** (ADD) la adulți. Trândavii dezorganizați care visează cu ochii deschiși au

---

* Tulburarea de personalitate multiplă *(n.t.)*.

** Tulburarea de identitate disociată (*n.t.*).

*** Tulburarea cu deficit de atenție (*n.t.*).

acum o explicație medicală pentru lipsa lor de atenție Și un tratament eficient: medicamente stimulatoare. Oamenii spun că au o stare de spirit mai bună și că fac mai multă treabă când iau amfetamine. La care nu pot răspunde decât: „Și eu."

Ideea este că, în strădania de a destigmatiza bolile mintale reale (depresia gravă, schizofrenia, tulburarea bipolară), am creat o pleiadă de diagnostice care nu sunt decât simple descrieri ale anumitor tipare de comportament. Faptul că unele dintre ele par să reacționeze la un medicament psihotrop sau la altul ne confirmă credința că sunt „maladii". De exemplu, s-a observat de mult că femeile care sunt victime ale agresiunii soților sunt persoane dependente cărora le vine greu să se despartă de agresori. Dacă punem acestui lucru eticheta „sindromul soției bătute" implicăm faptul că nu au capacitatea de a-și schimba situația și trebuie să li se aplice alt standard de responsabilitate decât altor oameni.

Nu este greu de văzut insulta inserată într-o astfel de prezumție. Ea implică indulgența față de copii și de persoanele cu handicap fizic. Este adevărat că am creat un întreg sistem prin care oamenii pot primi de la guvern certificat de handicapat emoțional, devenind eligibili pentru ajutorul social exact ca și cum ar fi țintuiți într-un scaun cu rotile. Acest lucru are rost pentru cei suferinzi de maladii mintale reale, care sunt desprinși de realitate sau sunt dominați de schimbări de dispoziție incontrolabile. Când se aplică unor persoane care abuzează de hrană, de alcool sau de alte substanțe, sau care pur și simplu cer medicație ca să-și controleze anxietatea, termenul „handicapat" nu numai că elimină orice simț de răspundere pentru depășirea propriilor probleme, dar afectează irevocabil respectul de

sine care însoțește sentimentul că ești o persoană liberă, capabilă să se lupte cu obstacolele și să le învingă.

La fel ca alte forme de asistență socială, indemnizația primită de persoanele care se simt neajutorate validează această emoție și asigură persistența ei, creând în același timp un stimulent puternic pentru renunțarea la autonomie și la simțul competenței. Cu alte cuvinte, un astfel de sistem subminează respectul de sine al celor pe care se presupune că-i ajută și constituie o afirmație de dependență și disperare care se îndeplinește. Tot ce vă trebuie pentru a juca acest joc aparte este o notă de la doctorul dumneavoastră și răbdarea de a aștepta până ce o birocrație uriașă vă certifică handicapul. Nu mai e nevoie să spunem că există avocați care pot urgenta procesul.

Hotărârea noastră de a învinge teama și descurajarea este singurul antidot eficient al senzației de lipsă de putere asupra sentimentelor nedorite. Unii oameni sunt, evident, mai predispuși genetic decât alții să sufere aceste neplăceri. Chiar dacă medicația se poate dovedi crucială, aducând o ușurare care poate salva viața, oamenii au de asemenea obligația să-și modifice comportamentul în așa fel încât să poată exercita mai mult control asupra vieții lor.

Rolul de victimă este însoțit în general de rușine și de autoînvinuire. Acest lucru este adevărat în cazul celor care au fost victimele unei imense catastrofe sociale (sclavia, Holocaustul) sau ale unui calvar individual (delict, boală). Iată de ce există o graniță subțire între exprimarea simpatiei și solidarității cu cei ce suferă și aprobarea unei dependențe pasive.

7. Fiți îndrăzneți, și vă vor veni în ajutor forțe uriașe

În tinerețe am petrecut un timp în război. M-am dus în Vietnam din mai multe motive, cel mai important dintre ele fiind să aflu dacă sunt viteaz. În acea vreme eram totodată deprimat, așa că probabil că s-a amestecat și un strop de dorință să mor. În orice caz, am suportat războiul. Trebuia să oprim undeva comunismul, sau cel puțin așa credeam eu. Unele experiențe din luptă aveau să mă ajute, de asemenea, în cariera mea de medic militar care se înfiripa.

În acea vreme primisem de curând gradul de maior, așa că am fost repartizat ca medic al Regimentului 11 de cavalerie blindată (Blackhorse*), o unitate cu 5 000 de persoane care acționa la nord-vest de Saigon. Comandantul era George S. Patton III. Probabil că ați auzit de tatăl lui.

M-am străduit din toate puterile să mă adaptez. Am petrecut o groază de vreme în elicoptere, în unele dintre ele s-a tras, am primit Steaua de Bronz pentru că am scos dintr-o belea niște soldați inamici. Dar cu cât vedeam mai multe din război, cu atât eram mai puțin mândru că particip la el. Ceea ce făceam noi acolo era atât de copleșitor de distructiv pentru acea țară și poporul ei, încât era absurd să pretindem că luptăm în numele lor. De asemenea, nu le arătam prea mult respect. Pentru noi erau „gălbejiți“,

* Calul negru (*n.t.*).

ori „mijiți“, ori „orezari“*. Pur și simplu m-am săturat de toate astea. Iar costurile noastre erau astronomice. Numărul de americani morți a ajuns în cele din urmă la 58 000. Le puteți citi numele pe peretele de granit negru din Washington.

Îmi amintesc clipa în care am știut că o să pierdem războiul. Frustrați de neputința de a da de alunecoșii Viet Cong, am creat un program ultrasecret pentru localizarea concentrărilor de trupe inamice. A fost numit „adulmecător de oameni“, un dispozitiv sensibil la prezența amoniacului din urină; putea să atârne dintr-un elicopter care zbura la joasă altitudine pe deasupra junglei. Când s-a identificat o cifră mare, artileria a fost îndreptată asupra acelei zone. Într-o seară din 1968 participam la informarea pe regiment de la sfârșitul zilei, în care un căpitan de infanterie descria o operațiune de cercetare a junglei. El și oamenii lui au dat peste ceva ce nu-și puteau explica: găleți cu urină atârnate prin copaci. Patton și ofițerul lui de informații s-au uitat cu jale unul la altul, recunoscând pe tăcute că artileria trăgea prin tot Vietnamul obuze în valoare de 250 de dolari bucata asupra unor găleți cu urină. Pare mai amuzant acum decât atunci.

În orice caz, eu mă săturasem. În Duminica Paștelui din 1969 am trecut printre invitații la ceremonia de predare a conducerii de către colonelul Patton și i-am înmânat fiecăruia o copie a unui text pe care îl scrisesem în seara dinainte. L-am numit „Rugăciunea Calului negru“:

Doamne, Tatăl nostru Ceresc, ascultă-ne rugăciunea. Ne recunoaștem defectele și Îți cerem să ne ajuți să fim soldați mai buni pentru Tine. Dă-ne, Doamne, acele lucruri

* Termenii argotici din original – *gook*, *slope*, *dink* – nefiind traductibili, nu am făcut decât să ilustrez ideea autorului (*n.t.*).

de care avem trebuință ca să înfăptuim mai temeinic lucrarea Ta. Dă-ne nouă astăzi o mitralieră care să tragă zece mii de gloanțe pe secundă, un napalm care să ardă o săptămână. Ajută-ne să aducem moarte și distrugere oriunde mergem, căci o facem în numele Tău și, prin urmare, e un lucru cuvenit și drept. Îți mulțumim pentru acest război, deplin conștienți că, deși nu e cel mai bun dintre războaie, e mai bun decât lipsa oricărui război. Ne amintim că Cristos a zis „N-am venit să aduc pacea, ci sabia", și ne angajăm ca în toate lucrările noastre să fim asemenea Lui. Nu-i uita pe cei din urmă dintre fiii Tăi, ce se ascund de noi prin junglă; adu-i în mâinile noastre milostive, ca să putem pune capăt suferințelor lor. În toate cele, Doamne, ajută-ne, căci ne facem lucrarea cea înaltă știind că numai cu ajutorul Tău ne putem feri de catastrofa păcii care ne amenință veșnic. Toate acestea le cerem în numele fiului Tău, George Patton. Amin.

Erau acolo câteva persoane cu grad înalt, printre care generalul Creighton Abrams, comandantul forțelor SUA în Vietnam. Erau și o droaie de jurnaliști. Unul dintre ei l-a întrebat pe Patton dacă aceasta este rugăciunea oficială a unității.

Am fost arestat și a început o anchetă pentru a se stabili dacă voi fi trimis sau nu în fața Curții Marțiale. Au hotărât să nu o facă. Ar fi fost inoportună judecarea unui absolvent de la West Point capabil să depună mărturie directă despre crimele de război. Așa că m-au trimis acasă ca „jenant pentru conducere". Drept urmare, am ieșit din armată și am acționat împreună cu mulți alții pentru a pune capăt războiului. N-am izbutit imediat. Au mai fost patru ani și încă 25 000 de morți din rândurile americanilor până ce a plecat spre casă, în sfârșit, ultimul dintre soldații din SUA.

După douăzeci și șase de ani m-am întors în Vietnam însoțit de șaptesprezece membri ai fostei mele unități și de fiul meu Michael, pe care îl găsisem acolo în timpul războiului, într-un orfelinat, când era prunc. Am vizitat locurile în care am trăit și am luptat cu atâta vreme înainte. Printre ghizii noștri se numărau foști soldați nord-vietnamezi și Viet Cong care duceau cu ei propriile amintiri din război. Erau prietenoși și ne-au primit cu brațele deschise. Le venea mai ușor, presupun; învinseseră. Aproape toate urmele șederii noastre acolo fuseseră șterse. Cea mai mare tabără a noastră, de la Long Binh, era pe cale să devină un parc industrial.

Jumătate din populația actuală a Vietnamului nici măcar nu se născuse în timpul războiului. Tinerii pe care i-am întâlnit când vizitam locurile bătăliilor se întrebau, probabil, ce căutam acolo, fără să știe ce anume ne aminteam. Duceam poverile timpului și destinului, și inimile noastre erau îngreunate de cei care nu s-au putut întoarce și ale căror povești erau pierdute pentru toată lumea, în afara celor care îi iubeau.

Pe când stăteam pe locul ceremoniei de schimbare a conducerii din 1969, mi-am amintit furia și îndoiala și teama pe care le-am simțit în acea Duminică a Paștelui când, cu ajutorul unei rugăciuni, am renăscut.

8. Mai binele este dușmanul binelui

Cei mai mulți dintre noi investim mult timp și energie în eforturile de revendicare a controlului asupra a ceea ce ni se întâmplă în înaintarea noastră șovăielnică prin viață. Am fost învățați să căutăm o formă de siguranță greu de atins, în primul rând prin dobândirea bunurilor materiale și a mijloacelor prin care să le obținem. E un soi de făgaș pe care suntem puși devreme în viață, cu sugestia implicită că dacă „reușim" vom fi fericiți și în siguranță.

Mijlocul principal de atingere a acestui țel este educația. Activitatea școlară structurată oferă o clasificare sistematică a statutului social și a potențialului de succes, precum și o serie de ținte intermediare care ne satisfac nevoia de a ne asigura că progresăm. Fiecare treaptă absolvită are în ea făgăduiala unui statut mai înalt și a unui nivel mai ridicat al bunăstării. În cele din urmă, tragem nădejdea, vom fi adunat o serie de competențe specializate pentru care lumea va plăti, și vom putea acumula lucrurile necesare pentru a fi membru cu drepturi depline al unei societăți care le garantează cetățenilor săi căutarea fericirii.

De asemenea, suntem învățați că este important să creăm relații intime care satisfac trebuințe importante – accesul la sex, fondarea unei unități economice stabile, capacitatea de a avea urmași – și să atingem alte obiective, printre care respectul de sine și securitatea emoțională.

Îndrumările pe care ni le dau cei mai în vârstă decât noi tind să se concentreze pe succesul economic. Suntem lăsați să descoperim singuri cum să ne raportăm la ceilalți, mai ales la cei de sex opus, ale căror nevoi și dorințe, cu toate că sunt teoretic complementare nevoilor și dorințelor noastre, rămân frustrant de obscure.

Apare o problemă legată de conceptul că pentru a ne controla propriile vieți trebuie să exercităm control asupra vieții altora. Suntem astfel angrenați într-un joc cu sumă nulă, în care obținem ceea ce dorim doar în detrimentul altcuiva.

Trăim într-o societate bazată pe competiție. Împărțim veșnic lumea în învingători și învinși: republicanii împotriva democraților, binele împotriva răului, echipa noastră împotriva echipei lor. Sistemul nostru capitalist are la temelie competiția; sistemul nostru juridic prosperă datorită conflictelor și urmăririi propriilor interese. E oare de mirare că vedem adesea lumea prin lentile cu două alternative, câștig/pierdere? O astfel de viziune este, desigur, dezastruoasă pentru procesul delicat al dobândirii intimității cu o altă ființă omenească.

Controlul este o iluzie populară strâns legată de goana după perfecțiune. În vise am putea face lumea și oamenii din ea să se supună voinței noastre. N-ar mai fi nevoie să trecem peste diferențe, să suportăm nesiguranța eșecului și respingerii. Cu toate că am ajuns să înțelegem că o astfel de lume este imposibilă, uneori ne străduim din răsputeri să obținem cât de cât controlul asupra celor din jur, folosindu-ne de putere sau de manipulare.

Cunoaștem cu toții persoane perfecționiste. Acestea tind să ceară mult de la ele însele și de la cei din jur și să manifeste o dorință obsesivă de ordine care este, în

cele din urmă, alienantă. Nu au încredere în sentimente și preferă să se ocupe cu lucruri pe care le pot număra.

În apărarea perfecționismului se poate spune că persoanele obsesive fac lumea să funcționeze pentru noi, ceilalți. La urma urmei, cine ar vrea să fie operat de un chirurg care nu-și face probleme, ori să zboare cu un avion întreținut de mecanici care se mulțumesc ca munca lor să fie „destul de bună"? Dacă excelăm într-un domeniu, este pentru că suntem pregătiți să trudim asupra detaliilor (în care sălășluiește fie Dumnezeu, fie diavolul, în funcție de orientarea noastră).

Problema cu perfecționiștii și ideea lor fixă cu controlul este faptul că acele calități care îi fac eficienți în muncă îi pot face insuportabili în viața personală. Tratez o mulțime de ingineri, contabili și programatori. Dacă ar deține mai puțin control în muncă ar deveni ineficienți. Cel mai bun lucru la care putem nădăjdui este să fie învățați *paradoxul perfecțiunii*: în unele situații, mai ales în relațiile noastre intime, dobândim controlul doar prin renunțarea la el.

9. Cele mai importante întrebări din viață sunt „De ce?" și „De ce nu?". Șmecheria e să știi pe care dintre ele să o pui

Ajungerea la un anumit nivel de înțelegere a motivului pentru care acționăm este adesea o condiție necesară schimbării. Acest lucru este adevărat mai ales când vorbim despre tipare repetitive de comportament care nu ne avantajează. Asta voia să spună Socrate prin „nu este de trăit o viață ce nu se supune acestei cercetări"*. Faptul că mai mulți dintre noi nu-i urmează sfatul este o dovadă a trudei și a posibilei stinghereli pe care o implică autoanaliza.

Motivele pentru ceea ce facem, pentru felul în care trăim, sunt adesea neclare. Ne închipuim că purtarea noastră ține, în cea mai mare parte, de alegerea conștientă. Principala contribuție a lui Freud la psihologie a fost teoria lui în privința gândirii inconștiente, care funcționează sub nivelul conștienței noastre și ne influențează comportamentul. Pentru multă lume este înspăimântătoare ideea că o mare parte din lucrurile pe care le facem sunt determinate de motive de care s-ar putea să nu ne dăm seama. Este tulburător mai ales când i se cere cuiva să fie atent la vise și la „scăpările" din vorbire, pentru a înțelege gânduri și impulsuri cu care am prefera să nu ne confruntăm. Ca

* Vezi Platon, *Opere complete* I, *Apărarea lui Socrate*, 38a, trad. de Cezar Papacostea, revizuită de Constantin Noica, Humanitas, București, 2001, p. 42 (*n. red.*).

atunci când președintele Nixon, într-o cuvântare ținută în fața Congresului, în perioada Watergate, a zis: „E vremea să ne descotorosim de discreditatul nostru președinte... pardon, sistem actual de asistență socială." (Sau ca atunci când Condoleezza Rice a început să povestească: „După cum îi spuneam soțu... – După cum îi spuneam președintelui Bush...")

Odată ce am recunoscut faptul că dedesubtul conștienței noastre se află o mlaștină de dorințe refulate, resentimente și motivații care ne afectează comportamentul de zi cu zi, am făcut un pas important către înțelegerea sinelui. Și aici domnește paradoxul. Dacă negăm existența unei astfel de vieți interioare (cum a făcut Nixon, care era îngrozit de psihiatri), vom fi surprinși când eforturile noastre de a ne controla se vor dovedi zadarnice. (De ce a preferat să înregistreze și să păstreze conversațiile incriminante care l-au distrus ca președinte?)

Necunoașterea existenței subconștientului nostru tinde să aibă rezultate tulburătoare. Semnalăm mai întâi consecințele acestei ignoranțe: tipare de comportament distructive, în care suntem surprinși că facem în mod repetat aceleași greșeli.

Ca să luăm un clișeu cultural, ce putem spune despre femeia care alege o serie de bărbați asemănători cu tatăl ei, până la alcoolism și înclinația către violență? Sau despre bărbatul care se angajează în mai multe locuri și de fiecare dată ajunge la un conflict cu conducerea? Pentru a schimba astfel de tipare de comportament obișnuite și neadaptate este nevoie mai întâi să fie recunoscut tiparul. Oamenii au tendința să se împotrivească acestui lucru, preferând să invoce coincidențele sau, pur și simplu, să se concentreze pe evenimentele individuale într-un mod

care așază responsabilitatea pe umerii altora. Așadar, dacă bărbatul care are probleme cu conducerea capătă și o serie de amenzi pentru depășirea vitezei legale, în general îi este greu să lege acest lucru de problemele de la serviciu.

Dacă oamenii se codesc să răspundă la întrebările „De ce?" legate de viața lor, tind să nu se descurce mai bine nici cu „De ce nu?". Cea de-a doua implică riscuri. Impregnați de obișnuințe și speriați de schimbare, cei mai mulți dintre noi detestăm într-o oarecare măsură riscul. În special în activitățile care ar putea implica respingere, tindem să acționăm ca și cum percepția sinelui ar fi fragilă și ar trebui protejată. Am putea crede că aceste temeri scad odată cu înaintarea în vârstă și cu acumularea de experiență; de obicei se întâmplă taman pe dos. Una dintre cele mai frecvente și mai importante căutări, efortul de a găsi un partener când am ajuns la vârsta medie, este pentru cei mai mulți oameni o încercare înspăimântătoare, împovărată de șovăieli și evitări.

Lupta cu singurătatea este de obicei asociată cu depresia. Popularitatea site-urilor de găsire de parteneri prin Internet este o mărturie a nevoii de companie. Întrucât această cultură pune pe piedestal tinerețea și frumusețea și devalorizează persoanele mai vârstnice, este greu să ne simțim suficient de dezirabili și de încrezători ca să începem iar să ne întâlnim cu cineva și să ne gândim la intimitate la o vârstă mijlocie. Până și vocabularul ne trădează: „prietenul meu" și „prietena mea"* par o caracterizare ciudată pentru oameni care au împlinit deja 40 și 50 de ani.

---

* *Boyfriend* și *girlfriend*, traduse literal prin „băiat prieten" și „fată prietenă" (*n.t.*).

Când ni se prezintă lucruri noi, întrebarea funcțională ar putea fi „De ce nu?", însă adesea oamenii se apără de dezamăgiri întrebând „De ce?". Aceasta poate duce la crearea unui șir nesfârșit de scuze pentru că nu profită de ocazia care este implicată dacă se declară disponibili. Mulți aleg să fie mai departe singuri, în locul sarcinii dificile de a ajunge să cunoască oameni noi, care este însoțită de riscul respingerii. „Toți bărbații buni sunt deja însurați" sau „Toate femeile astea au așa de multe probleme" sunt refrene pe care m-am obișnuit deja să le aud.

Adesea îi întreb pe cei care detestă riscul: „Care este cel mai mare risc la care v-ați expus vreodată?" Ei încep să-și dea seama ce viață „sigură" au ales să ducă. Felurile în care oamenii se pot pune la încercare singuri – sporturile dure, hoinăreala cu rucsacul în spate prin Europa, serviciul militar – le sunt străine multora. Se pierde ceva în preocuparea noastră obsesivă legată de siguranță – ceva din spiritul de aventură. Viața este un joc de noroc în care nu ajungem să împărțim noi cărțile, dar suntem obligați să le jucăm cât putem de bine.

Pariul cu miza cea mai mare este cel cu inima noastră. Unde învățăm să facem asta? Cum echilibrăm riscul de a greși și siguranța singurătății, dacă nu ne aventurăm? Nicăieri în viața noastră nu sunt atât de periculoase extremele cinismului, pe de o parte, și imprudenței, pe de altă parte. Spre deosebire de cele mai multe dintre jocuri, rezultatul acestuia îi va răsplăti pe toți cei implicați. Dacă îl jucăm ca într-o competiție, vom pierde. Și totuși cum știm dacă persoana cealaltă vrea să coopereze?

Aici trebuie să acceptăm riscul, uneori unul foarte mare, pentru a câștiga. În nici o altă activitate nu ne așteptăm să fim îndemânatici de la început. Toată lumea acceptă

ideea unei curbe a învățării, însoțită de greșeli uneori dureroase, până să devenim experți. Nimeni nu se așteaptă să ajungă schior bun fără să cadă. Și totuși mulți sunt surprinși de suferința care ne însoțește de obicei eforturile de a găsi pe cineva demn de iubirea noastră.

A ne asuma riscurile necesare pentru atingerea acestui obiectiv este un act de curaj. A refuza asumarea lor, a ne proteja inimile de orice pierdere, este un act disperat.

10. Cele mai mari calități sunt și cele mai mari slăbiciuni

Există anumite trăsături de personalitate strâns legate de succesul academic și profesional: dăruirea în muncă, atenția acordată amănuntelor, capacitatea de a-ți gestiona bine timpul, conștiinciozitatea. Persoanele care au această constelație de trăsături sunt în general studenți eminenți și lucrători eficienți. Dar poate fi greu de trăit alături de ei.

Gândiți-vă un pic; cei care cer mult de la ei înșiși au adesea standarde înalte de funcționare și pentru cei din jurul lor. Într-o situație legată de muncă, aceasta este de obicei o abordare bine adaptată. În viața personală, alcătuirea de liste, atitudinea perfecționistă, dăruirea față de muncă în defavoarea plăcerii și prieteniei, lipsa de flexibilitate și încăpățânarea nu sunt la fel de potrivite și tind să-i îndepărteze pe cei care pun preț pe apropiere, destindere și îngăduință.

Pentru a reuși în diferitele zone ale vieții noastre este nevoie de o anumită compartimentare. Jonglarea cu numeroasele noastre responsabilități – lucrător, partener, părinte, prieten – este o treabă dificilă. Ne percepem ca aceeași persoană, indiferent ce facem în momentul respectiv. Însă rolurile noastre diferite necesită atitudini diferite. Dacă încercăm să impunem familiei noastre o structură de decizie cu integrare verticală, de tipul celei din afaceri, este de așteptat să ne lovim de resentimente și de împotrivire.

Invers, dacă stilul nostru tinde să fie impulsiv, superficial și axat pe plăcere, probabil că nu vom reuși prea bine în muncă.

O temă recurentă în multe căsnicii este asocierea dintre o persoană cu caracteristici obsesive pronunțate (de obicei un bărbat) și o persoană cu personalitate mai impulsivă și teatrală (de obicei o femeie). Acești oameni sunt atrași la început unul de celălalt datorită nevoilor complementare. Bărbatul are nevoie de mai multă distracție în viața lui și prețuiește faptul că femeia este mai puțin inhibată, mai spontană decât el. Femeia vede în bărbatul bine organizat și meticulos promisiunea unui anumit grad de restricție care să-i echilibreze tendințele impulsive. Este ușor de văzut de ce o astfel de relație conține adesea semințele dezamăgirii și frustrării. (El: „De ce nu poți fi mai responsabilă?" Ea: „Pur și simplu nu știi să te distrezi.")

Persoanele cu structură impulsivă sunt vulnerabile la depresie, așa cum este oricine care caută perfecțiunea într-o lume imperfectă. Aceste persoane sunt adesea uimite de faptul că abordările care le aduc succes în muncă sunt primite atât de rău de cei cu care trăiesc. Persoanele obsesive pun mare accent pe control. Le neliniștește orice amenință impresia că ele comandă. Aceasta duce, inevitabil, la eforturile de reafirmare a controlului, care, în realitate, dublează comportamentele ce au produs inițial problema. Conflictul care rezultă de aici creează sentimente de frustrare și descurajare care întăresc și mai mult senzația de eșec.

Din nou, întrebarea „Cum funcționează asta?" poate menține terapia în parametri utili, așa încât persoanele să fie provocate la nivel practic, nu teoretic. Cu toții tindem să ne retragem în cochilie dacă ne sunt atacate convingerile profunde. Iată de ce majoritatea disputelor politice

sau religioase sunt sterile. Totuși, dacă putem fi făcuți să analizăm pe bază pur pragmatică ceea ce facem, uneori putem fi convinși să încercăm abordări noi.

Practic, orice caracteristică umană – competitivitatea, disciplina, chiar și blândețea – dusă la extrem poate da rezultate nedorite. Poate că acesta este încă un argument în favoarea moderației în toate cele. Dar trebuie să recunoaștem că acele calități cu care ne mândrim cel mai tare ne pot distruge.

Ne confruntăm aici cu rolul uneori confuz al paradoxului în viețile noastre. Un exemplu este bine-cunoscutul sfat „ai grijă ce-ți dorești". Nostalgia și iubirile din tinerețe, urmărite cu atâta înflăcărare, ne conduc de multe ori la o combinație de amuzament și regret când am ajuns la o vârstă mai înaintată. Unde e fata aceea pe care am dorit-o atât de tare în liceu? Chiar dacă sunt căsătorit cu ea, persoana de care m-am îndrăgostit e doar o amintire, așa cum sunt, mult prea adesea, sentimentele pe care mi le-a inspirat. Lucrurile de care suntem siguri că ne vor face fericiți rareori chiar ne fericesc. Se pare că soarta are simțul umorului.

Lista paradoxurilor este nesfârșită: căutarea neobosită a plăcerii aduce durere; cel mai mare risc este să nu-ți asumi nici un risc. Cel pe care îl prefer eu este adevărul că *totul în viață este o poveste cu vești bune/vești rele*. Promovarea mult dorită aduce mai mulți bani și mai multe dureri de cap; vacanța noastră de vis ne face să ne înglodăm în datorii; experiența ne-a învățat lucruri bune, dar acum suntem prea bătrâni ca să mai folosim informațiile; tinerețea este irosită la cei tineri.

Caracterul efemer al lucrurilor își bate joc de noi. Eforturile noastre – să învățăm, să dobândim, să păstrăm ceea

ce avem – sunt în cele din urmă zadarnice. Acesta este paradoxul ultim și determinant: *Numai prin acceptarea condiției noastre de muritori putem fi fericiți în timpul de care dispunem*. Intensitatea legăturilor noastre cu cei dragi este legată de cunoașterea faptului că totul este trecător. Capacitatea noastră de a trăi plăcerea necesită fie o negare sănătoasă, fie o acceptare curajoasă a poverii timpului și a perspectivei înfrângerii finale.

11. Închisorile cele mai sigure sunt construite de noi înșine

Când ne gândim la pierderea libertății, rareori ne concentrăm pe felurile în care ne impunem cu dinadinsul restricții în propria viață. Toate lucrurile pe care ne temem să le încercăm, toate visurile noastre neîmplinite alcătuiesc o limitare a ceea ce suntem și ce am putea deveni. De obicei teama și ruda ei apropiată, neliniștea, sunt cele care ne împiedică să facem lucrurile care ne-ar aduce fericirea. O mare parte din viața noastră este reprezentată de promisiunile față de noi înșine pe care nu le-am respectat. Lucrurile după care tânjim – să învățăm, să avem succes în muncă, să ne îndrăgostim – sunt țeluri împărtășite de toată lumea. Iar căile pe care se pot obține aceste lucruri nu sunt obscure. Și totuși adesea nu facem ceea ce trebuie ca să devenim cei care vrem să fim.

E omenește să blamezi pe altcineva pentru propriul eșec. Părinții își au aici partea lor de vină. Adesea pomenim lipsa șansei, de parcă viața ar fi o loterie cu un număr limitat de bilete câștigătoare. Lipsa de timp și nevoia de a-și câștiga pâinea cea de toate zilele sunt scuzele obișnuite pentru pasivitate. De asemenea, teama că am încerca zadarnic poate produce o inerție paralizantă. *Menținerea așteptărilor la un nivel scăzut ne apără de dezamăgire.*

Nu ne place să ne gândim că suntem prinși în capcană. Aceasta este, la urma urmei, țara ocaziilor. Suntem

înconjurați de imagini ale succesului. Cultura noastră ne oferă permanent povești despre oameni care s-au ridicat de la statutul de nimeni la cel de celebritate, adesea fără cine știe ce talente. În loc să fie încurajați de aceste povești, cei mai mulți oameni le consideră indicații suplimentare ale propriei inadecvări. De asemenea, suntem nedumeriți și descurajați de aparenta ușurință cu care au loc aceste transformări. Încetineala cu care se produce în realitate schimbarea fertilă nu dă bine într-o societate nerăbdătoare. Unde putem găsi hotărârea și răbdarea necesare pentru a realiza lucrurile pe care le dorim?

Sfaturi sunt din belșug. Librăriile și revistele sunt pline de sugestii despre cum să devenim mai bogați, mai supli, mai siguri pe noi înșine, mai puțin neliniștiți, mai atrăgători pentru sexul opus. Ai crede că suntem prinși într-o orgie de autoperfecționare. Și totuși cei mai mulți dintre oamenii cu care vorbesc eu, destul de curajoși ca să se identifice ca persoane care au nevoie de ajutor, fac astăzi cam aceleași lucruri pe care le-au făcut ieri – și anul trecut. Treaba mea este să le semnalez asta și să mă întreb împreună cu ei de ce anume ar fi nevoie ca să aducă schimbări adevărate în comportamentul lor.

Înainte de a putea face un lucru trebuie să fim în stare să ni-l închipuim. Sună ușor, dar constat că mulți oameni nu fac legătura dintre comportament și sentimente. Consider că vina o poartă, în bună măsură, medicina modernă și publicitatea. Ne-am obișnuit cu ideea că o mare parte din ceea ce nu ne place la noi și la viața pe care o ducem poate fi schimbat rapid și cu puțin efort din partea noastră. Publicitatea pentru medicamentele care ne modifică în mod favorabil dispoziția, schimbarea înfățișării prin chirurgie estetică și autoperfecționarea prin

consum joacă toate un rol în iluzia că fericirea e de vânzare. Este celebră afirmația lui Malcolm Forbes: „Oricine crede că banii nu aduc fericirea merge la cumpărături în locurile nepotrivite."

În realitate, firește, o astfel de credință nu reușește decât să ne sporească frustrările și face mai sigure închisorile pe care ni le-am construit noi înșine. Mă gândesc la aceasta ca la o „mentalitate de loterie". Unii justifică jocurile de noroc prin invocarea ideii că vând speranță. Oamenii aceia care stau la coadă, cheltuind bani pe care nu și-i pot permite într-un joc pentru care nu au o ipoteză plauzibilă de câștig, vorbesc la nesfârșit despre felul în care își vor cheltui milioanele. Nu este „speranță" în sens realist; e visare. Am tendința să-i înfrunt pe pacienții care vorbesc despre schimbarea vieții lor, dar nu iau măsuri concrete pentru a o pune în practică. Adesea îi întreb dacă ultimul lor plan de a face ceva diferit este o expresie reală a intenției sau pur și simplu o dorință. Aceasta din urmă poate fi distractivă, dar nu trebuie confundată cu realitatea.

Lăsând deoparte transformarea religioasă, modificarea atitudinilor și comportamentului nostru este un proces lent; schimbarea e progresivă. Analizați orice evadare reușită din închisoare, și veți vedea multă imaginație, ore de plănuire, adesea luni întregi, dacă nu chiar ani, de înaintare înceată către libertate. Poate că nu-i admirăm pe cei care au făcut asta, însă ingeniozitatea și hotărârea lor sunt lecții pentru noi toți.

Unul dintre lucrurile cel mai greu de stabilit când ai de-a face cu o persoană care dorește terapie este disponibilitatea ei pentru schimbare, dorința de a acționa cu tăria necesară. Unii oameni caută ajutor din alte motive decât acela de a-și schimba cu adevărat viața. Trăim într-o societate

care a ridicat plângerea la rangul de formă primară de discurs public. Emisiunile de radio și televiziune, precum și tribunalele sunt pline de tot soiul de victime: abuz în copilărie, greșelile altora, necazuri întâmplătoare. Comportamentele voluntare au fost reclasificate drept boli, astfel încât cei care suferă de ele pot fi compătimiți și, când este posibil, despăgubiți. Nu e surprinzător faptul că mulți dintre acești oameni apar în cabinetele psihiatrilor așteptându-se să fie ascultați cu simpatie și să primească o medicație care să le aline senzația de suferință. Adesea ei doresc o mărturie într-un proces sau scrisori de motivare pentru serviciu. Nu sunt acolo ca să se implice în procesul dificil al examinării propriei vieți, ca să-și asume responsabilitatea pentru propriile sentimente, ca să decidă ce anume trebuie să facă pentru a fi fericiți – și chiar să facă acel lucru.

Pentru a limpezi rolul pe care sunt pregătit să-l joc, la prima întâlnire le cer pacienților să semneze o scrisoare în care sunt incluse și următoarele: *Nu mă implic în probleme la locul de muncă, procese, dispute legate de custodie, determinarea unei invalidități sau alte proceduri juridice sau administrative, inclusiv motivări pentru locul de muncă și cereri de schimbare a condițiilor de muncă. Dacă aveți nevoie de un avocat medical pentru oricare dintre cele de mai sus va trebui să angajați unul în altă parte; eu sunt aici ca să ofer terapie.*

Oamenii confundă gândurile, dorințele și intențiile cu schimbarea reală. Această confuzie între cuvinte și fapte perturbă procesul terapeutic. Mărturisirea poate fi bună pentru suflet, e adevărat, dar, dacă nu este însoțită de modificarea purtării, rămâne doar vorbă goală. Suntem o specie vorbăreață, care adoră să-și transmită chiar și cele mai mici gânduri. (Vă amintiți ultima oară

când ați auzit pe cineva vorbind la telefonul mobil?) Dăm o importanță exagerată promisiunilor.

Ori de câte ori, așa cum se întâmplă adesea, semnalez cuiva discrepanța dintre ceea ce spune că vrea și ceea ce face cu adevărat, reacția este surprinderea și uneori jignirea că nu iau de bună exprimarea intențiilor sale, ci prefer să mă concentrez pe singura comunicare în care putem avea încredere: comportamentul.

Cel mai deconcertant lucru pe care și-l spun oamenii unul altuia este, probabil, „Te iubesc". Tânjim să auzim acest mesaj puternic și liniștitor. Însă luat separat, fără să fie susținut de un comportament constant iubitor, este în mod frecvent o minciună sau, mai blând spus, o promisiune care nu are mari șanse de împlinire.

Lipsa de legătură între ceea ce spunem și ceea ce facem nu este o simplă dovadă de ipocrizie, de vreme ce de obicei credem în afirmațiile privitoare la bunele noastre intenții. Pur și simplu dăm prea mare atenție cuvintelor – ale noastre și ale altora – și nu destulă atenție acțiunilor care ne definesc cu adevărat. Zidurile închisorii pe care ne-am construit-o singuri sunt făcute în părți egale din teama de riscuri și visul nostru că lumea și oamenii din ea se vor conforma celor mai profunde dorințe pe care le avem. Este greu să te desprinzi de o iluzie consolatoare, dar este și mai greu să întemeiezi o viață fericită pe percepții și credințe care nu corespund lumii din jur.

12. Problemele oamenilor în vârstă sunt adesea grave, dar rareori interesante

Bătrânețea este privită de obicei ca vremea drepturilor. După ani lungi de muncă, se presupune că pensionarul are dreptul la timp liber, securitate socială și reduceri de tarife. Însă toate aceste prerogative sunt o compensație slabă pentru statutul depreciat al oamenilor în vârstă. Bătrânii sunt stigmatizați ca infirmi la minte și la trup. În afara continuării rolului lor de consumatori, rareori este susținută ideea că bătrânii ar aduce ceva folositor societății.

Efortul de a-i izola pe bătrâni în instituții și comunități destinate lor demonstrează credința că de la ei nu putem învăța prea multe și reflectă dorința de a reduce interacțiunile cu ei. Faptul că persoanele în vârstă, la fel ca multe minorități, cooperează la această segregare dovedește forța stigmatului. Capacitatea lor de a șofa – cu alte cuvinte, de a-și păstra independența – este subiectul multor bancuri și, uneori, al unei îngrijorări oficiale. (Știați că în Florida mașinile se vând acum cu un dispozitiv care, atunci când semnalizarea laterală stă aprinsă mai mult de douăzeci de secunde, determină mașina să vireze în acea direcție?) Lupta noastră cu semnele înaintării în vârstă alimentează o industrie cosmetică de 150 de miliarde de dolari care face să pară pitice alte priorități naționale, cum ar fi educația, întreținerea autostrăzilor sau apărarea. Înflorirea chirurgiei plastice, a injecțiilor cu botulină care pot

desfigura, și preocuparea la nivel național față de riduri și de căderea părului, toate acestea sugerează că procesul normal de îmbătrânire stârnește în cei mai mulți oameni o teamă învecinată cu panica.

Lucrul de care ne temem este propriul sfârșit, iar semnele îmbătrânirii constituie pur și simplu indicii nedorite ale faptului că suntem muritori. Prin respingerea bătrânilor și a semnelor noastre de îmbătrânire reacționăm, pur și simplu, la o teamă naturală de moarte care a preocupat dintotdeauna omenirea. Aceasta este gluma cosmică. Soarta sau Dumnezeu sau oricine conduce spectacolul acesta pare să fi spus: „O să te fac stăpân peste toate celelalte forme de viață. DAR o să fii singura specie capabilă să-și contemple moartea."

Și care este reacția bătrânilor la marginalizarea și desconsiderarea dovedite de societate? Sunt furioși. Nu-i destul că trebuie să sufere pierderile care vin odată cu vârsta: scăderea atractivității sexuale și a entuziasmului, declinul sănătății, moartea prietenilor vechi, dispariția treptată a acuității mentale. Mai trebuie să facă față și disprețului pe care societatea îl rezervă celor fără putere sau fără un serviciu bănos.

Și așa, văicăreala devine o sarcină a bătrânilor. În lumea noastră complexă, anumitor grupuri le sunt atribuite anumite roluri. De exemplu, treaba tinerilor este să ne pună la grea încercare pe noi, ceilalți, cu șofatul rapid, comportamentul zgomotos și folosirea exagerată a cuvântului „marfă". Cetățenii noștri vârstnici par uneori să existe doar ca să sâcâie tot restul lumii cu încetineala și cu văicărelile despre problemele lor fizice.

Este o parte a simetriei vieții faptul că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne întoarcem încetișor în copilărie.

Această reasumare a unei stări egocentrice și dependente, ca pregătire pentru moarte, este descurajantă pentru toți cei vizați. În ce mod și cât de repede se produce definește ceea ce am învățat în anii petrecuți pe pământ. Un motiv pentru teama noastră de îmbătrânire este faptul că aceia care au plecat înaintea noastră au dat, în general, un exemplu prost. Majoritatea familiilor cu care vorbesc își privesc rudele bătrâne ca pe o povară. Rareori este luată în considerație ideea că vârstnicii au ceva de oferit tinerilor, din punctul de vedere al înțelepciunii și al experienței de viață. Motivul: *cei mai mulți bătrâni sunt preocupați de plângerile egocentrice.*

Când persoanele de vârstă medie vorbesc despre părinții lor în vârstă o fac adesea cu o senzație de obligație amestecată cu descurajare. Bătrânii devin mai vulnerabili la depresie. Persoanele deprimate tind să fie egocentrice și iritabile, și sunt o companie neplăcută. De multe ori vârstnicilor li se refuză tratamentul adecvat pentru depresie. Evaluarea medicală este înlocuită cu pseudoexplicații: „Și au aș fi deprimat dacă aș fi așa bătrân."

Aceste așteptări reduse de ambele părți au ca rezultat un soi de impas în care vârstnicii își joacă rolul de sursă de nesfârșite bombăneli, în vreme ce tinerii ascultă în silă și încearcă să-și îndeplinească obligațiile față de părinți și de bunici având cu ei un contact minim. Traiul separat și mult temuta mutare într-o instituție pentru îngrijirea bătrânilor sunt două semne obișnuite ale excluderii și marginalizării care însoțesc frecvent bătrânețea.

De fapt, stratificarea societății pe liniile de vârstă este una dintre împărțirile cele mai rigide, depășind adesea separările produse de educație, avere și clasă socială. Când vârstnicii sunt încă rezonabil de activi apare un soi de

migrație voluntară către locuri cu climă mai caldă, unde se adună în „comunități de pensionari". Florida și sud-vestul sunt cele mai frecvente destinații. Adesea bătrânii preferă să trăiască în locuri care exclud persoanele sub o anumită vârstă, de obicei cincizeci de ani.

Efectul acestei autosegregări este să le permită vârstnicilor să participe la ocupațiile stupide pe care le asociem cu îmbătrânirea: bingo, *shuffleboard**, golf și „orele de exerciții fizice" care constau din mișcări atât de lente, încât sfidează scopul lor. Ceea ce, practic, lipsește este contactul cu tinerii, în afara vizitelor obligatorii ale familiei, precum și orice urmă de stimulare intelectuală, despre care s-a dovedit că uneori întârzie instalarea demenței.

Relația dintre generații este grav afectată de plângerile (însoțite adesea de implicația că sunt neglijați) care alcătuiesc conversația multor vârstnici. Cunosc mulți oameni care au ajuns să urască apelurile telefonice de la părinți, mai ales răspunsul acestora la întrebarea „Ce mai faci?". Ce poate fi mai puțin interesant și mai descurajant decât un pomelnic de junghiuri, dureri și probleme intestinale, oferit pe tonul morocănos al celor care își dau seama că suferințele lor nu pot fi vindecate și se tot agravează?

Consider că statutul de părinte, un angajament voluntar, nu implică o obligație reciprocă a celor tineri – fie să-și trăiască viața după placul părinților, fie să ne asculte la nesfârșit protestele despre ravagiile produse de timp. De fapt, sunt de părere că bătrânii au datoria să sufere pierderile aduse de bătrânețe cu maximum de bunăvoință și de hotărâre, și să nu impună propriile neplăceri celor care îi iubesc.

* Un joc cu discuri și bețe cu care discurile sunt împinse în căsuțe numerotate (*n.t.*).

Una din principalele sarcini ale părinților este ca pe tot parcursul vieții lor să le transmită tinerilor optimism. Orice alte obligații am avea față de copiii noștri, convingerea că putem obține fericirea în ciuda tuturor pierderilor și nesiguranțelor pe care le conține viața este cel mai mare dar care poate trece de la o generație la alta. La fel ca toate valorile pe care dorim să le transmitem copiilor noștri – onestitate, dăruire, empatie, respect, sârguință –, importanța supremă a speranței se învață din exemple.

Mulți bătrâni pomenesc de senzația de invizibilitate, resimțită și de alte minorități. Aceasta se concretizează în faptul că sunt ignorați de vânzătorii din magazine, că observă puține reflectări favorabile ale lor în cultura populară, că devin obiectul unor vizite și apeluri telefonice făcute din obligație de membrii familiei și, mai presus de toate, că nu mai sunt tratați ca și cum ar avea de spus ceva folositor. Această ultimă percepție, că nimeni nu-i mai ascultă, este cea mai exasperantă pentru vârstnici. Conversația insuportabil de plictisitoare pe care le-o impun de obicei bătrânii celor tineri este un fel de răzbunare pentru senzația de desconsiderare și lipsă de importanță încercată de mulți bătrâni.

„Îmbătrânirea nu e o treabă pentru fandosiți" este o atestare corectă a situației grele cu care se confruntă bătrânii într-o societate obsedată de tinerețe. Poate că obligația noastră supremă este să suportăm loviturile fizice și psihice care însoțesc îmbătrânirea cu o demnitate care exclude autocompătimirea.

Îți poți păstra speranța în fața insultelor la adresa individualității noastre pe care ni le aduce timpul? Întrucât curajul nu este o virtute distribuită în mod egal la tineri, nu ne putem aștepta să se manifeste în mod uniform la

vârstnici. Însă îl recunoaștem și îl prețuim atunci când îl vedem. Capacitatea de a ne contempla netulburați dispariția iminentă ne dă șansa de a fi, în cele din urmă, viteji.

Dacă ne putem păstra buna dispoziție și interesul față de alții chiar și când se trage cortina, le oferim un lucru de o valoare inestimabilă celor care rămân în viață. Prin aceasta ne îndeplinim obligația finală față de ei și ne exprimăm recunoștința pentru darul vieții pe care, fără să-l meritățm, l-am primit și de care ne-am bucurat atâta vreme.

13. Fericirea este riscul suprem

Persoanele deprimate tind în mod firesc să se concentreze pe „simptomele" lor: tristețe, pierderea energiei, tulburări ale somnului, modificări ale poftei de mâncare, capacitate redusă de a simți plăcerea. Este ușor să te lași antrenat în încercarea de a alina aceste preocupări dureroase, prin medicație și prin psihoterapie. Însă uneori, mai ales atunci când eforturile mele de a îmbunătăți lucrurile par ineficiente, îi atrag atenția pacientului că s-ar putea să existe anumite avantaje în a fi deprimat.

Unul dintre beneficii este faptul că e o poziție *neprimejdioasă*. La fel se poate spune, firește, despre pesimismul cronic, care este de multe ori atât precursorul, cât și manifestarea depresiei. Este greu să înșeli pesimiștii; ei sunt deja descurajați și, prin urmare, imuni la orice surpriză neplăcută. Întrucât la ei nivelul scăzut al așteptărilor este cronic, pesimiștii (care, invariabil, se consideră realiști) sunt rareori dezamăgiți. Când le sugerez că așteptările noastre, bune sau rele, de obicei se împlinesc, sunt sceptici, deoarece de multă vreme nu se mai așteaptă decât la ce e mai rău.

Când i se cere unei persoane să renunțe la depresie, adeseori se împotrivește. A fi fericit înseamnă a-ți asuma riscul de a pierde acea fericire. Toate realizările semnificative necesită asumarea de riscuri: riscul de a eșua în

domeniul invențiilor, în explorare sau în dragoste. Trăim într-o societate care detestă riscul. Se investesc masiv timp și energie în promovarea „siguranței" în tot ce facem. Suntem învățați să ne prindem centura de siguranță, să ne încuiem ușile, să ne abținem de la fumat, să efectuăm anual un control fizic și să consultăm medicii înainte de a face exerciții. Ne preocupă starea vremii, suntem obsedați de siguranța copiilor noștri, trăim în case cu sisteme de alarmă și ne înarmăm împotriva intrușilor.

Riscurile pe care le-au considerat de la sine înțelese generațiile precedente – mortalitatea infantilă, bolile infecțioase, catastrofele ecologice – nu sunt lucruri care să îngrijoreze în prezent prea multă lume. În schimb, am desemnat anumiți membri ai societății – poliția, pompierii, soldații, atleții – care să-și asume riscurile de care ne temem noi, ceilalți. Descrierile vii ale eroismului în distracțiile noastre sunt o mare sursă de excitare „prin procură" și oferă exemple distorsionate despre ceea ce înseamnă a fi curajos. Legăturile dintre violență, control și curaj din aceste portretizări sunt inevitabile și au prea puțin de-a face cu propria noastră viață.

E adesea greu să-i convingi pe cei nefericiți să-și asume riscurile necesare pentru a modifica atitudini și comportamente care joacă un rol în descurajarea lor cronică. Profesia mea, psihiatria, și-a adus într-o anumită măsură contribuția la această problemă prin etichetarea depresiei drept boală chimică și prin faptul că se bazează în mod exagerat pe soluții farmacologice. Am fost încurajați (și constrânși) în acest sens de companiile de asigurări, care au erodat constant despăgubirile pentru psihoterapie.

Și ce anume este psihoterapia? Este o conversație cu scop precis, în slujba schimbării. Iată ce doresc persoanele

care ne cer ajutorul: *schimbarea*. De obicei vor să modifice felul în care se simt: neliniștiți, triști, dezorientați, mânioși, goi pe dinăuntru, în derivă. Sentimentele noastre depind în principal de felul în care interpretăm ceea ce se petrece cu noi și în jurul nostru – atitudinile noastre. Felul în care ne simțim este determinat nu atât de ceea ce se petrece, ci de felul în care definim evenimentele și reacționăm. Ceea ce caracterizează persoanele care au probleme emoționale este faptul că și-au pierdut, sau cred că și-au pierdut, capacitatea de a alege acele comportamente care să-i facă fericiți.

Gândiți-vă la cineva atât de handicapat de îngrijorare, încât nu mai poate funcționa confortabil în lume. Fiecare decizie pe care o ia trebuie să fie cântărită în lumina probabilității de a crește sau de a scădea neliniștea. La nivelul la care deciziile cuiva devin constrânse de nevoia de a evita neliniștea, viața acelei persoane se îngustează. Între timp, neliniștea se accentuează, și curând cel afectat începe să se teamă nu de ceva exterior, ci de neliniștea însăși. Oamenii încep să se teamă să conducă mașina, să meargă la cumpărături, uneori chiar și să iasă din casă. În acest punct cei mai mulți dintre pacienți simt că gama opțiunilor lor în viață s-a redus atât de mult, încât refuză contactul uman. Aceeași retragere se poate vedea în cazul depresiei severe.

Treaba psihoterapeutului este să insufle din nou speranță. Îi întreb frecvent pe pacienți: „Ce așteptați cu nerăbdare?" Adesea, persoanele copleșite de anxietate sau depresie nu au un răspuns. Cei care cu adevărat nu mai au nici o speranță, firește, se gândesc să-și pună capăt vieții.

Când mă confrunt cu o persoană care manifestă tendințe de sinucidere rareori încerc s-o conving să se răzgândească.

În schimb, îi cer să se gândească ce anume a împiedicat-o până acum să se omoare. De obicei aceasta implică găsirea legăturilor care o ancorează în viață, în ciuda suferinței psihice aproape insuportabile. Este vorba, pur și simplu, de a nu nega mânia existentă în orice decizie de sinucidere. Sinuciderea este un fel de blestem aruncat pe vecie asupra celor care ne iubesc. Este, cu siguranță, afirmarea supremă a disperării, dar este și o declarație către cei mai apropiați că afecțiunea lor față de noi și afecțiunea noastră față de ei au fost insuficiente pentru a ne face să mai trăim încă o zi. Cei disperați sunt, firește, intens egocentrici. Sinuciderea este expresia supremă a acestei concentrări asupra sinelui. În locul simplei exprimări a simpatiei și a temerii pe care persoanele cu tendințe sinucigașe le stârnesc în cei din jurul lor, inclusiv în terapeuți, consider că este potrivit să fie confruntați cu egoismul și furia implicate în orice act de autodistrugere.

Oare abordarea de mai sus izbutește să împiedice pe cineva să se sinucidă? Uneori. În treizeci și trei de ani de practicare a psihiatriei, am pierdut această dispută doar o dată. O tânără mamă cu doi copii, care trecea printr-o depresie declanșată de un divorț urât, s-a împușcat în ziua în care trebuia să se interneze. Când am văzut că nu vine, am chemat poliția acasă la ea și i-am găsit cadavrul. Dacă avusesem vreo iluzie că pot controla viața altui om care este disperat, ea m-a părăsit în acea zi.

Și apoi, după mulți ani, am primit un telefon care m-a informat că fiul meu scump, Andrew, de douăzeci și doi de ani, își încheiase lupta de trei ani cu tulburarea bipolară sinucigându-se. Chiar și acum, după treisprezece ani, cuvintele nu pot exprima suferința care m-a însoțit din acea zi cumplită încoace. Este o jignire adusă ordinii firești ca

părinții să-și îngroape copiii. Într-o lume dreaptă, asta nu s-ar putea întâmpla niciodată; în lumea noastră se întâmplă.

Când Andrew a cedat în lunga lui luptă cu disperarea, a lăsat în urmă foarte mulți oameni care l-au iubit și în a căror amintire rămâne amestecul dintre bucuria pe care ne-a adus-o și veșnica tristețe a morții lui. Când am inventariat amintirile pe care mi le-a lăsat, am dat peste o compunere școlară scrisă de el la nouă ani. Iată un fragment:

Era în jurul orei 14,30, și alergasem împreună cu tata mai mult de o oră. Acum alergam împotriva vântului, așa că am rămas în urma lui și el a înfruntat vântul în locul meu. Concuram împotriva altor 200 de alergători. Era un traseu dificil, cu multe dealuri abrupte. Pe ultima milă am accelerat și am depășit câțiva alergători. Când am ajuns la pistă, a trebuit s-o înconjurăm pe jumătate, și apoi am încheiat cursa de 13 mile.*

A fost un elev strălucit, șef de promoție, și în anul doi de facultate tocmai fusese ales în consiliul studențesc, când a avut primele simptome ale bolii. A trecut prin trei spitalizări, și stările lui de spirit oscilau violent între dezorganizare isterică și depresie scrâșnită. Îmi închipui că ultimele lui clipe disperate au fost ușurate de anticiparea eliberării de chinul îndurat. Mă rog să-și fi aflat în sfârșit pacea pe care o căuta. Doar această nădejde m-a ajutat să-mi port propria durere și să merg mai departe.

Boala lui s-a dovedit a fi un vânt rece de care nimeni dintre noi nu l-a putut feri, și în cele din urmă l-a măturat

---

* Semimaraton, echivalentul a 21 de kilometri (*n.t.*).

de pe lume. A ales să plece prea devreme, dar știu că ne-a iubit așa cum l-am iubit noi, și l-am iertat că mi-a frânt inima, convins că și el mi-a iertat toate greșelile făptuite ca tată. Când îmi amintesc râsul lui, aud versurile unui cântec vechi al lui Tom Paxton:

Pleci fără o vorbă de bun-rămas?
Nu lași vreo urmă-n drumul tău?
Aș fi putut să te iubesc mai bine,
N-am vrut să fiu rău.
Știi că nu m-aș fi gândit la asta, zău.

14. Iubirea adevărată este mărul din rai

În povestea biblică a căderii în păcat și a izgonirii din grădina raiului, Adam și Eva au definit pe vecie trăsăturile care ne fac umani: curiozitatea, slăbiciunea și dorința unuia față de celălalt care transcende chiar și credința noastră în Dumnezeu. Ce era irezistibil la fructul acela, ce l-a făcut să merite renunțarea la o stare de extaz perfect, pur și nemuritor în schimbul unei vieți de rușine și de trudă? („În sudoarea feței tale îți vei mânca pâinea ta.“*)

Într-un fel, cursul normal al dezvoltării omului reprezintă o versiune prelungită a căderii în păcat. Copilăria e o serie de deziluzii, în care trecem de la credința nevinovată la o realitate mai aspră. Lăsăm în urmă, una câte una, concepțiile despre Moș Crăciun, zâna dinților, perfecțiunea părinților noștri și ideea că suntem nemuritori. În vreme ce renunțăm la confortul și siguranța acestor idei copilărești, ele sunt înlocuite cu impresia că, mulțumită lui Adam și Evei, viața e o luptă, plină de durere și pierderi, care se termină prost.

Dacă ne gândim un pic, e remarcabil că, în loc să fim total descurajați de această stare a lucrurilor, căutăm în continuare fericirea în scurtul nostru timp petrecut pe pământ. Și din toate felurile în care încercăm să facem asta, cel mai

* Facerea 3, 19 (*n. red.*).

mult ne apropiem prin „lipirea" unul de altul, așa cum sugerează Facerea. (Ce cuvânt uimitor*, care transmite în același timp înțelesuri opuse: despărțirea și agățarea strânsă.)

Mark Twain, în *Jurnalul Evei*, a pus în gura ei, după căderea în păcat, următoarele cuvinte: „Când privesc înapoi, raiul mi se pare un vis. Era frumos, mult prea frumos, încântător; și acum e pierdut, și n-o să-l mai văd nicicând. Am pierdut raiul, dar l-am aflat pe *el*, și sunt mulțumită."

Nimeni nu poate să contemple zi de zi, așa cum am făcut eu, gunoaiele lăsate în urmă de iubirea pierdută fără să devină un pic cinic în privința modului în care oamenii aleg de cine să-și lege viața. Oare omul respectiv era cu totul altul, întreb, în clipa în care ai hotărât să-ți petreci viața cu el și ai ajuns să crezi că va fi tatăl copiilor tăi? Nu era nici o fărâmă de îndoială în privința loialității lui, fermității lui, iubirii lui față de tine? Discuțiile care urmează acestei întrebări dezvăluie, iar și iar, superficialitatea și stupiditatea sinelui nostru în tinerețe.

Poate că este vorba despre raritatea exemplelor bune cu care am crescut. Puțini dintre cei cu care vorbesc admiră maniera în care părinții lor și-au demonstrat afecțiunea și devotamentul. De fapt, adesea răzbate o undă de cinism în ce privește posibilitatea iubirii durabile, bazată pe ceea ce au observat oamenii la generația anterioară.

Pare ironic că atunci când oamenii se îndrăgostesc nu este necesară o justificare a atașamentului lor. Se acceptă ideea că procesul prin care suntem atrași unul către celălalt este misterios și mai presus de orice explicație. Oamenii vorbesc despre atracție fizică, interese comune, o misterioasă „alchimie" care îi alătură și îi face să hotărască să-și unească viețile. Lumea din jurul lor acceptă aceasta și continuă cu ceremonia complicată și costisitoare care celebrează începutul vieții lor comune. Pe de altă parte, când oamenilor le trece iubirea, li se cer insistent explicații: Ce s-a întâmplat? Cine-i de vină? De ce n-ați putut rezolva problema? „Nu ne mai iubim" nu este, în cele mai multe cazuri, un răspuns suficient.

* Comentariul este valabil pentru limba engleză: *cleave* – „a adera, a se lipi etc.", cu omonimul *cleave* – „a (se) despica, a (se) spinteca etc." (*n.t.*).

În mare măsură, aceasta este o problemă legată de educație. S-ar zice că unei zone atât de importante din comportamentul omenesc ar trebui să i se acorde o anumită atenție în școli. Simon și Garfunkel, în cântecul lor *Kodachrome*, au rezumat educația lor din liceu după cum urmează: „Când mă gândesc la toate tâmpeniile pe care le-am învățat în liceu, e o minune că mai sunt în stare să gândesc." Printre cursurile de relevanță atât de marginală ca trigonometria, artele industriale și mereu populara „sănătate", cauți zadarnic un curs despre personalitatea și comportamentul omului, cu informații utile despre felul în care se pot evita greșelile catastrofale în alegerea prietenilor și iubiților. Prin urmare, ca în cea mai mare parte a vieții, sarcina importantă de a alege de cine să te îndrăgostești devine alt exemplu de învățătură din propriile greșeli. Măcar de nu ne-ar costa așa de mult greșelile!

Îmi pot imagina un curriculum construit în jurul temei generale „Căutarea fericirii". Lecțiile ar începe cu discutarea definiției iubirii. Ar urma niște îndrumări în privința tulburărilor de personalitate, care să cuprindă caracteristicile persoanelor cu cele mai mari riscuri să frângă inimile. Apoi ar veni o secțiune numită „Atributele unui partener pentru o căsnicie reușită". S-ar discuta despre blândețe

și empatie și despre felul în care se poate recunoaște prezența acestor virtuți.

În cele din urmă, am invita în chip de conferențiari persoane care trec prin divorțuri urâte, precum și persoane cu succes în relațiile de lungă durată. Acestea din urmă trebuie să fie alese cu mare grijă. Când ascult comentariile unor persoane vârstnice care au fost căsătorite timp de cincizeci sau șaizeci de ani, sau chiar mai mulți, ca răspuns la inevitabila întrebare despre „secretul unei căsnicii reușite", am impresia că adesea în capul listei stă o mare toleranță la plictiseală. Platitudini de soiul „Niciodată nu ne-am dus la culcare supărați" sau „Moderație în toate" transmit o filozofie axată mai mult pe supraviețuire decât pe plăcere. Unde o fi, te întrebi, ideea iubirii nesfârșite, reînnoite?

Dacă Adam și Eva ne pot învăța ceva din spectaculoasa lor cădere în păcat este că unirea a doi oameni ne oferă principala compensație pentru toate poverile condiției umane: necesitatea de a trudi, „spini și pălămidă"* și faptul că știm în tot timpul vieții că suntem muritori. Ce a conținut fructul acela oprit, așa încât gustul lui să merite stârnirea mâniei lui Dumnezeu? „Am pierdut raiul, dar l-am aflat pe *el*, și sunt mulțumită."

* Facerea 3, 18 (*n. red.*).

15. Numai lucrurile rele se întâmplă rapid

Una dintre iluziile obișnuite ale celor care doresc să-și schimbe viața este că aceasta s-ar putea petrece repede. După ce „știm" ce să facem s-ar părea că ar trebui, pur și simplu, să fim în stare s-o facem. Faptul că aceste transformări bruște sunt rare îi uimește pe mulți.

Cele mai obișnuite comportamente refractare la schimbare sunt cele care implică dependența de orice fel: băutură, fumat, droguri. Aici pretindem că există un proces chimic care ne îngreunează eforturile de a face ceea ce știm că e cel mai bine pentru noi. Prezența simptomelor de reacție în timpul abstinenței, atunci când încercăm să renunțăm la substanțele nedorite, ne confirmă credința că suntem în ghearele unei pofte fizice care ne depășește voința și necesită programe speciale care să ne ajute să luptăm cu ea.

Cum rămâne cu celelalte dependențe aparente, ca mâncatul în exces și jocurile de noroc (au fost adăugate recent sexul și cumpărăturile)? Aici dependența chimică este mai puțin evidentă, dar oricine a încercat să controleze consumul de hrană sau dorința de a paria vă va spune cât de greu poate fi acest lucru.

Aici acționează puterea psihologică a obișnuinței. Caracteristicile care îl fac unic pe fiecare dintre noi sunt rareori produsul unei alegeri raționale. Uneori, desigur, alegem

cu adevărat să ne creăm obiceiuri sănătoase. Practicarea regulată a exercițiilor fizice poate fi o rutină benefică vieții. Însă obiceiurile noastre proaste tind să se insinueze, cu timpul, și devin extrem de refractare la schimbare, chiar și atunci când amenință să ne distrugă viața.

Printre aceste comportamente neadaptate nocive se numără și felul în care ne raportăm la ceilalți. Trăsăturile pe care le etalăm în fața celorlalți sunt factori determinanți ai succesului pe care îl avem în formarea și în menținerea relațiilor. Cele mai multe dintre aceste elemente ale „stilului" nostru personal nu reprezintă produsul alegerii conștiente, sunt fie înnăscute, fie formate de experiența noastră timpurie în cadrul familiei. Cum ele există la nivel inconștient, sunt refractare la schimbare, chiar și atunci când este limpede că ne dezavantajează.

Este evident că orice proces care vizează o schimbare, chiar și una mică, a tiparelor noastre bine stabilite de gândire și comportament va fi unul prelungit și va implica eforturi de obținere a unor indicii interioare, de reevaluare a comportamentelor și de încercare a unor noi abordări. Chiar și în cele mai favorabile condiții, o astfel de schimbare cere timp.

Acest lucru este adevărat și pentru toate celelalte caracteristici personale și tipare obișnuite care ne defavorizează, dar pe care le tot repetăm: impulsivitate, hedonism, narcisism, iritabilitate și nevoia de a-i controla pe cei din jurul nostru. A ne închipui că astfel de trăsături pot fi schimbate peste noapte sau de îndată ce devenim conștienți de ele înseamnă să nu ținem cont de bine cunoscuta forță a obiceiului și de încetineala cu care transformăm cunoștințele noi în comportamente.

Când ne gândim la lucrurile care ne modifică viața într-o clipă, aproape toate sunt rele: telefoane primite în puterea nopții, accidente, pierderea slujbei sau a cuiva iubit, discuții cu doctorul care aduc vești cumplite. De fapt, în afară de un punct marcat în ultima secundă, o moștenire neașteptată, câștigul la loterie sau revelația divină este greu de închipuit vreo veste bună bruscă. Practic, toate procesele de producere a fericirii în viața noastră cer timp, de obicei mult timp: învățarea unor lucruri noi, schimbarea vechilor comportamente, construirea unor relații satisfăcătoare, creșterea copiilor. Iată de ce răbdarea și hotărârea se numără printre principalele virtuți ale vieții.

Într-o societate bazată pe consum, conceptul de răsplată imediată se insinuează peste tot. Publicitatea ne oferă constant imagini care sugerează că am putea obține fericirea prin posesia bunurilor materiale. Persoane atrăgătoare, cu o mulțime de prieteni, sunt înfățișate delectându-se într-un fel care ne sugerează că ne-am putea alătura lor dacă achiziționăm mașina potrivită, casa potrivită, berea potrivită. Unul dintre efectele acestei publicități este apariția nemulțumirii față de ceea ce avem și de felul în care arătăm. Altul este sugerarea existenței unui antidot rapid la nemulțumirea noastră: cheltuirea unor bani. E oare de mirare că aproape cu toții ne zbatem în datorii?

Celelalte lucruri cărora li se face publicitate intensă sunt tot soiul de panacee ale problemelor extrem de moderne. De exemplu, oricine obișnuiește să se uite la televizor ar crede că suntem în plină epidemie de depresie, alergii, artrită și reflux gastroesofagian. Pentru orice strănut, orice durere și orice junghi se promite o vindecare ușoară, înghițind o pilulă.

Poate că totul s-a întâmplat odată cu inventarea automobilului sau a avionului sau a telefonului. Undeva, în decursul evoluției, am devenit un popor nerăbdător, care așteaptă răspunsuri rapide la toate problemele. Înclinația noastră către soluțiile tehnologice, aparent atât de apte să controleze lumea noastră fizică, a avut unele consecințe nefericite când a fost aplicată la altceva. Ca să dăm un exemplu pentru aceia dintre noi care își amintesc anii '60, John Kennedy a aprins fitilul rachetelor care aveau să ne ducă pe Lună, dar a început și să ne implice în cel mai spectaculos și costisitor eșec american din secolul al XX-lea în ceea ce privește inima, mintea și tehnologia: războiul din Vietnam.

Și totuși suntem încurajați să credem că trăim într-o lume în care regimul alimentar corect, exercițiile fizice și recurgerea judicioasă la botox și la chirurgia estetică pot încetini în mod spectaculos procesul îmbătrânirii. Această căutare modernă a izvorului tinereții dezvăluie lipsa de încredere în soarta noastră comună. Există ceva disperat și superficial în încercarea de a elimina dovezile treptate ale caracterului nostru muritor. (Cineva a remarcat că, dată fiind apariția stilurilor de viață sănătoase, curând spitalele vor fi pline de bătrâni care mor fără vreo cauză anume.)

Unul dintre lucrurile care ne fac umani este capacitatea de a ne gândi la viitor. Dacă vrem să purtăm cu grație sau cu îngăduință cumplita povară a timpului, trebuie să ne împăcăm cu pierderile inevitabile pe care ni le impune viața. La loc de frunte printre ele se află pierderea sinelui nostru mai tânăr. Dacă ne simțim desconsiderați odată cu înaintarea în vârstă, atunci viața devine un proces descurajant, marcat de încercări disperate de a arăta mai tineri

și de a ne purta ca atare, în vreme ce disprețuim compensațiile cunoașterii și perspectivei care ar trebui să rezulte din experiența acumulată.

Se știe că nu ne putem concentra decât pe perioade scurte. Evenimentele trec peste noi foarte repede. În consecință, amintirile ne sunt limitate și ne concentrăm pe lucrurile aflate în prim-plan. Acordăm atenție unui număr limitat de persoane în cea mai mare parte tinere, frumoase și bogate care umplu paginile uneia dintre cele mai potrivit numite reviste de la noi: *People**. Dacă ei sunt oamenii, atunci cine suntem noi, ceilalți? Ce înseamnă să fii necunoscut într-o lume preocupată de celebritate, meritată sau nu? Câtă vreme ne evaluăm pe noi și pe ceilalți în funcție de ceea ce avem și de felul în care arătăm, viața este, inevitabil, o experiență descurajantă, caracterizată de lăcomie, invidie și dorința de a fi altcineva.

Procesul construirii s-a dovedit întotdeauna mai lent și mai complicat decât cel al distrugerii. Am fost cândva militar. Am părăsit meseria armelor *nu* pentru că nu-mi plăcea să fac lucrurile să explodeze. De fapt, mă temeam că-mi place asta prea mult. Am ajuns să înțeleg atunci – și m-am simțit șocat – că a ucide este o acțiune simplistă în comparație cu a proteja viața. Viitorul nostru comun va fi determinat de lupta dintre ucigași și pacifiști. Se va găsi întotdeauna o justificare, adesea religioasă, pentru a ucide. Însă, așa cum se întâmplă cu orice altceva în viață, actul este cel care ne definește, nu cauza pe care o folosim drept motivație.

Această tensiune dintre simplitate și efort se rezolvă de la sine în viața noastră de zi cu zi. Dacă credem în transformarea bruscă, reușita cea mare, sunt mai puține

---

* Oameni (*n.t.*).

șanse să efectuăm lucrarea mai grea și cu satisfacții mai puțin rapide prin care devenim cei care ne dorim să fim.

Așadar, iată rolul pe care-l au în viața noastră timpul, răbdarea și reflecția. Dacă socotim că e mai bine să construim decât să distrugem, mai bine să trăim și să-i lăsăm și pe ceilalți să trăiască, mai bine să fim cu adevărat decât să fim doar văzuți, atunci am putea avea o șansă ca, treptat, să găsim o cale satisfăcătoare prin viață, această licărire de conștiință între două mari tăceri.

16. Nu toți cei care rătăcesc se pierd

Americanii sunt un popor liniar. Prețuim obiectivele perceptibile și vedem căile care duc drept la ele. Sistemul nostru educațional ne lansează în călătoriile în trepte. Regulile pe care trebuie să le urmăm sunt foarte limpezi și implică supunerea față de autoritate, muncă sârguincioasă și cooperare. Gândirea originală este prețuită în limitele structurilor ierarhice în care suntem educați. Suntem învățați să facem ce ni se spune până ce trece suficient timp ca să ni se îngăduie să spunem altora ce să facă.

Dintre toate lucrurile care ne definesc, educația pare să fie cel mai mult legată de succes. Așadar, nu-i de mirare că suntem îndemnați în timpul copilăriei să învățăm bine și să ne luăm pe rând diplomele, ca trepte necesare către o viață confortabilă. În acest proces există o promisiune implicită: urmează instrucțiunile, fii pe placul celorlalți, supune-te regulilor și vei fi fericit.

Vorbesc cu mulți oameni, mai ales bărbați, care, ajunși la jumătatea vieții, au senzația că târgul pe care l-au făcut cu sistemul nu este respectat. Adesea au slujbe sigure, au casa lor, au soția recomandată și 2,2 copii, dar se simt pierduți. O mare parte dintre lucrurile la care au aspirat par acum o povară. Sunt preocupați de cele pe care ar fi putut să le aibă.

Printre lucrurile frecvent neglijate într-o viață liniară, concentrată pe obiective, este sexul. Într-o cultură obsedată

de el, practic nimeni nu simte că a primit ce i se cuvenea. Acest aspect este semnificativ în special la bărbații care au fost educați să se întreacă între ei pentru femeile atrăgătoare și a căror percepție despre sine este strâns legată de sentimentele de adaptare sexuală. Cum altfel poate fi explicată tradiționala criză de identitate care-i face pe bărbații de o anumită vârstă să alerge după aventuri și să-și cumpere mașini sport? Ei vorbesc adesea despre o adolescență inhibată, căsătorie timpurie, muncă nesatisfăcătoare și dorința de a avea o viață palpitantă.

A fost o vreme, în anii '60 și '70, când revolta tinerilor lua forma „renunțării". Dezamăgiți de ceea ce considerau a fi o lume creată de setea de bunuri materiale a părinților lor și înstrăinată de războiul nelegitim din Vietnam, mulți tineri pur și simplu refuzau să urmeze căile tradiționale către succes. Generațiile anterioare se temeau de această „contracultură" și o urau, concentrându-se pe muzica pe care n-o puteau înțelege, consumul de droguri pe care îl condamnau și sexul fără inhibiții pe care îl blamau și, în același timp, îl invidiau.

Faptul că cei mai mulți dintre acești tineri rebeli au ajuns funcționari aproape identici cu părinții lor nu scade valoarea celor învățate de ei și predate nouă, celorlalți, prin intermediul abaterilor lor foarte agreabile. Cu multă vreme înainte, Stephen Vincent Benét a spus așa: „Căci banu-i posac, mintoșenia șireată, dar junețea-i polenul ce prin cer se arată și nu-ntreabă de ce niciodată."

Chiar și acum există un nucleu de tineri aventuroși care doresc să coboare din trenul educației suficient timp încât să vadă ceva din lume, să intre în armată sau în Peace Corps, sau să se educe în alte feluri, care nu sunt disponibile în vreo sală de curs. După ani de zile, schimbările

de carieră, nefericirile conjugale, explorările spirituale – toate pot fi forme de „rătăcire" care par să ne îndepărteze de normă, dar s-ar putea să exprime, pur și simplu, curajul de a ne asuma riscuri în strădania de a găsi fericirea și sensul vieții.

În anii '60, aceste căutări erau numite uneori „încercarea de a te găsi pe tine însuți". (Un părinte cinic a lansat ideea că în cursul unei căutări deosebit de lungi copilul lui avusese timp să găsească mai mulți oameni.) Cu toate că linia dreaptă pare să fie drumul cel mai scurt între două puncte, viața se pricepe să învingă geometria. Adeseori flirturile și abaterile sunt cele care ne definesc. Nu există hărți care să ne călăuzească în cele mai importante căutări: trebuie să ne bazăm pe speranță, șansă, intuiție și dorința de a fi surprinși.

17. Iubirea neîmpărtășită este dureroasă, dar nu e romantică

În miezul ei, iubirea neîmpărtășită este nostalgia după ce nu putem avea. Care dintre noi nu i-a simțit împunsătura? Focurile de paie din copilărie și adolescență, rămase fără răspuns, au lăsat locul căutării adulte a partenerului perfect. Căutăm pe cineva despre care ne închipuim că ne va completa și ne va afirma valoarea, și a cărui iubire ne va încălzi la bătrânețe. Este o iluzie puternică, rareori adeverită.

Dorim acceptarea necondiționată a unui părinte bun, expresia supremă în materie de securitate emoțională. Dacă am avut-o în copilărie, o dorim din nou; dacă, la fel ca majoritatea dintre noi, n-am avut-o, tot o dorim, ca scut într-o lume nesigură și adesea nepăsătoare. Dorința de a fi acceptați exact așa cum suntem este atât de puternică, încât uneori ne proiectăm nevoia de iubire asupra altcuiva și ignorăm faptul că nu este reciprocă.

În forma lor cea mai tristă, aceste sentimente sunt îndreptate către oameni pe care nici măcar nu-i cunoaștem. Starurile de cinema sunt de multe ori obiecte de adorație pornind de la felul în care arată sau de la personajele pe care le joacă. Intimitatea lor este în mod frecvent invadată de admiratori fanatici convinși că le-ar putea induce, cumva, sentimente reciproce dacă ar avea ocazia. Uneori aceste frustrări se transformă în ceva diferit.

Fantasmele lui John Hinckley despre Jodie Foster ne-au dat tuturor o lecție despre puterea iubirii neîmpărtășite.

Linia dintre iubirea romantică și obsesie este adesea neclară. Diferența esențială constă în faptul că o obsesie poate exista într-o singură persoană. Este ruda apropiată a iluziei, o credință falsă care e simptomul principal al unei minți perturbate. Ceea ce distinge iubirea, împărtășită sau nu, este că reprezintă o formă de admirație, spre deosebire, de exemplu, de convingerea că ești urmărit sau persecutat de guvern. Cea din urmă este o credință neatrăgătoare și egocentrică, în vreme ce dorul după cineva are ceva visător, idealist, care ține de nevoia noastră de a spera fără nici un temei.

Cu o treaptă mai sus de obsesiile periculoase ale dezaxaților este iubirea nemuritoare. Această calitate este adeseori evidentă la femeile bătute de soți și la persoanele pentru care o relație moartă constituie încă subiectul unei permanente contemplări și conversații. Am auzit o droaie de povești care încep cu „M-a rănit, m-a părăsit, dar tot îl iubesc". E ca și cum proclamarea devotamentului etern conferă demnitate unui lucru care altfel ar putea fi confundat cu respingătorul masochism.

„Dragostea la prima vedere", altă iluzie frecventă, deși stupidă, ne pregătește pentru dezamăgire. Valul brusc de sentimente și atracția față de un eveniment puternic, aproape spiritual, scurtcircuitează sarcina de a construi o prietenie care se poate transforma în ceva mai profund, electrizant. Pentru aceasta din urmă este nevoie de timp, atenție și un anumit nivel de gândire rațională. De asemenea, putem simți o emoție mai greu de înțeles și de explicat decât interesele comune și atracția sexuală, dar asta nu înseamnă că „îndrăgostirea", chiar dacă

este amețitoare, se înrudește cu săritura de pe o faleză pe întuneric.

Ceea ce-i dă iubirii putere este faptul că e *împărtășită*. Când îl trăim singuri, sentimentul poate fi intens, ca orice formă de singurătate, dar nu sunt mari șanse să persiste sau să aibă ca rezultat vreun comportament util, și nu e prea interesant pentru alții. Există o organizație legendară pentru celibatari, Sex Without Partners*, și mulți dintre membrii ei suferă de iubire neîmpărtășită. Nu se plătește taxă și puteți participa fără să plecați de acasă.

* Sex fără parteneri (*n.t.*).

18. Nimic nu-i mai lipsit de sens sau mai frecvent decât să faci același lucru și să te aștepți la rezultate diferite

Greșelile reprezintă consecința faptului că suntem oameni și constituie un element esențial al învățării pe cale empirică. Unele greșeli au consecințe mai grave decât altele; puține sunt ireparabile. Frustrant este că se face în mod repetat aceeași greșeală. Fenomenul este evident în special în felul în care oamenii îi aleg pe cei cu care vor să fie intimi. Cineva a spus că a doua căsătorie reprezintă triumful speranței asupra experienței. Ne-am putea aștepta, intuitiv, ca lecțiile învățate în prima căsătorie să facă mai bine documentat procesul selecției pentru cea de-a doua. Dar, vai, rata eșecurilor căsătoriilor ulterioare depășește chiar și acel 50% care ne caracterizează primele încercări, tinerești, în domeniul vieții conjugale.

Realitatea din spatele acestor cifre este faptul că tindem, la patruzeci de ani, să fim aceiași în plan filozofic și comportamental ca la douăzeci. Asta nu înseamnă că n-am învățat nimic în anii care s-au scurs. De fapt, în acest răstimp cei mai mulți dintre noi își completează educația și ajung să aibă mai mult succes în muncă. Doar că n-am dobândit și o intuiție echivalentă legată de cine suntem și de motivul pentru care am ales acele persoane anume.

Procesul învățării constă mai puțin în acumularea de răspunsuri și mai mult în aflarea modului în care să formulăm întrebările potrivite. Iată de ce psihoterapia ia forma

de întrebări și răspunsuri. Nu este vorba, așa cum cred mulți, de o șmecherie din partea terapeutului pentru a duce pacientul într-o direcție cunoscută. Reprezintă o explorare comună, o cercetare a motivelor și tiparelor de gândire și de comportament, încercând întotdeauna să facă legături între influențele din trecut și concepțiile din prezent despre ceea ce vrem și cea mai bună modalitate de a obține acel lucru.

O mare parte – poate chiar cea mai mare parte – din comportamentul omenesc este determinată de intențiile aflate sub nivelul conștiinței noastre. Întrucât ne place să ne credem persoane raționale care fac lucruri din motive explicabile, este derutant să recunoaștem că o mare parte din purtarea noastră obișnuită e determinată de nevoi, dorințe și experiențe de care suntem vag conștienți și care se leagă de experiențele trecute, adesea din copilărie.

De exemplu, actul „uitării" poate fi înțeles adesea ca un comentariu inconștient la adresa lipsei noastre de atenție. De ce asistentele stomatologilor obișnuiesc să-i sune pe pacienți ca să le amintească de programare? Deoarece mersul la stomatolog este, pentru cei mai mulți dintre noi, o experiență neplăcută. Prin urmare, oamenii „uită" în mod frecvent programarea. Și atunci când uităm alte lucruri – zile de naștere, aniversări, nume, promisiuni – pot fi deslușite atitudini subiacente care ar putea fi greu de recunoscut pe față.

La fel stau lucrurile când vine vorba de alegerea persoanelor alături de care vrem să ne aflăm. *Aproape orice acțiune omenească este, într-o anumită privință, o expresie a felului în care gândim despre noi înșine.* Există puține comportamente care să fie „neutre din punctul de vedere al respectului de sine". Le spun adesea pacienților că acest

criteriu poate fi aplicat la orice decizie importantă din viață: Cum o să mă facă acest lucru să mă simt? În special, cum mă face să mă simt faptul că sunt cu această persoană? Putem spune, la fel ca personajul lui Jack Nicholson din filmul *Mai bine nu se poate*: „Mă faci să vreau să fiu mai bun"?

Greșelile noastre repetate sunt cel mai vizibile în dramele familiale care se joacă iar și iar, într-un fel care sugerează repetiții îndelungate. Cea mai frecventă întrebare pe care o pun cuiva care descrie un episod obișnuit de conflict conjugal este: „Cum ați crezut că va decurge această conversație dacă spuneți acel lucru?" Dacă analizăm o dispută chiar de la început, putem găsi aproape întotdeauna o îndrumare, o critică sau o insultă directă la care cealaltă persoană a reacționat cu ostilitate previzibilă. De exemplu, un pacient mi-a spus de curând că reacția sa la o plângere matinală din partea soției a fost: „Nu te mai văicări!" Era previzibil că după asta avea să fie o zi proastă. Când caut împreună cu cineva motivele care l-au făcut să simtă nevoia să spună ceva care duce la conflict, răspunsul are adesea o tonalitate defensivă sau vindicativă: „N-am dreptul să mă apăr?"

Este surprinzător cât de des cele mai apropiate relații pe care le avem ajung, în timp, să semene cu niște lupte pentru putere în care devenim dușmani intimi. Gata cu sentimentul că împărțim o soartă comună, înlocuit de o luptă zilnică în care miza pare să fie supraviețuirea respectului de sine care este, cumva, amenințat de persoana care ne cunoaște cel mai bine. Cine și-ar dori să trăiască așa, într-o stare de hipervigilență și competiție pentru mize care sunt obscure chiar și pentru cei implicați?

Și totuși când i se spune cuiva să nu mai facă acele comentarii disprețuitoare aflate la rădăcina celor mai multe

conflicte conjugale, el/ea atribuie „celuilalt" responsabilitatea schimbării, într-un fel care amintește de conflictele internaționale în care toată lumea vrea pace, dar nimeni nu vrea să fie primul care încetează represaliile, temându-se că ar deveni astfel vulnerabil.

În miezul acestui scepticism se află lipsa de încredere. Și așa stau lucrurile, se pare, cu multe relații. Argumentul meu în astfel de situații este de obicei o variație pe tema: „Ce ai de pierdut dacă încerci?" Adeseori răspunsul este: „Câtă vreme trebuie să încerc?" O întrebare mai bună ar fi: „De ce să trăiesc cu cineva în care n-am încredere?" Dar e rareori pusă, de vreme ce aduce la suprafață toate motivele pentru care oamenii coexistă ani întregi în relații nefericite: bani, grija față de copii, teama de singurătate și simpla inerție.

Trist este că, în majoritatea lor, oamenii se așteaptă prea puțin la fericire. E ca și cum ar fi transferat ideea asta pe tărâmul legendelor care, ca Moș Crăciun sau Zâna Măseluță, au fost discreditate de experiența lor de viață. Ei privesc orice idee de bucurie durabilă ca pe un ideal romantic propus de industria de divertisment, nefiind mai relevantă pentru viețile lor decât casele de milioane de dolari sau avioanele particulare. Această dezamăgire este un obstacol important în calea schimbării, deoarece nu ne putem aștepta de la cineva să-și asume riscuri emoționale în urmărirea unor scopuri pe care le consideră imposibil de atins.

Încurajarea cuiva să se schimbe este o operațiune bazată pe împărtășirea speranței. Cei mai mulți dintre noi, indiferent cât de cinici am fi în privința îmbunătățirii propriei vieți, dorim ceva mai bun pentru copiii noștri. Invoc adeseori această dorință ca să-i fac pe oameni să încerce lucruri noi. Aici pârghia este credința comună că un copil

învață majoritatea lucrurilor despre viață observându-și părinții. Folosesc în mod regulat această idee ca să-i conving pe oameni să încerce, de dragul copiilor lor, să dea exemplu de blândețe și îngăduință în rezolvarea conflictelor.

Iată unde intră în scenă conceptul de comportament repetitiv care duce la rezultate previzibile. Cei mai mulți dintre oameni sunt suficient de obișnuiți cu metoda experimentală și cu conceptul de cauză și efect pentru a-și da seama că, dacă ceea ce au făcut în trecut a dat rezultate nesatisfăcătoare, merită să se gândească la o nouă abordare. Prezint acest argument în termeni pragmatici, nu teoretici: „Nu am răspunsuri care să se aplice oricărei relații; cred în ceea ce se dovedește că funcționează. Ceea ce faci acum nu funcționează. De ce nu încerci altceva?"

19. Degeaba fugim de adevăr

La treizeci și patru de ani, începusem niște ședințe de psihanaliză, ca parte a pregătirii mele de rezident. Într-o zi, analistul m-a informat că am fost adoptat. În acel moment stăteam întins pe o canapea și tocmai făcusem „asocieri libere" pe tema unei conferințe la care participasem de curând și unde un grup de adulți care fuseseră adoptați vorbiseră despre căutarea părinților lor naturali. Analistul m-a întrebat ce aș face în locul lor și am răspuns că, desigur, i-aș căuta. Atunci a zis:

– Începe să cauți.

– Ce vrei să zici? Sunt adoptat?

– Îhî.

– De unde naiba știi tu?

Știa deoarece, într-o încălcare stupefiantă a confidențialității terapeut/pacient, psihologul soției mele, de care sunt despărțit, îl abordase pe analistul meu la o petrecere și-l întrebase:

– Doctorul Livingston știe că e adoptat?

Analistul meu a răspuns:

– N-a pomenit așa ceva.

S-a dovedit că soția mea auzise asta cu mulți ani înainte, de la niște prieteni de familie, dar s-a gândit că părinții mei trebuiau să hotărască dacă îmi spun sau nu. A discutat cu ei și ei au refuzat. Așa că i-a spus terapeutului său, acesta

i-a spus terapeutului meu, iar el a trebuit să se gândească în ce fel să aducă subiectul în conversația unilaterală care este psihanaliza. Îi voi fi veșnic recunoscător pentru că a avut curajul s-o facă.

În acel moment, informația m-a derutat. Părinții mei nu pomeniseră niciodată despre acest subiect. M-am întrebat uneori de ce tata, fotograf pasionat, nu-mi făcuse poze înainte să împlinesc un an. M-am întrebat și de ce mă născusem la Memphis când ei locuiau la Chicago. Tata lucra la guvern și mi-a explicat că fusese detașat temporar în Tennessee. Certificatul meu de naștere oficial, care arăta limpede că sunt fiul lor, era, desigur, o minciună.

Mama murise puțin înainte să aflu că sunt adoptat. Conversația cu tata a fost dificilă. Oscilam între mânie din cauza înșelăciunii și înțelegerea temerii că, dacă aș fi știut, aș fi fost, cumva, mai puțin fiul lui. Ca să fiu sincer, eram nerăbdător să aflu de cine anume eram legat biologic, și puțin ușurat că nu eram destinat genetic să fiu întocmai ca el. Mă simțeam liber, curios și un pic plutitor. Tata își amintea puține lucruri despre adopție și jura că nu mi-a știut niciodată numele adevărat. Și această afirmație s-a dovedit a fi falsă.

M-am dus la Memphis și am angajat un avocat care, prin cunoștințele locale și oarecare dibăcie, a obținut dosarul adopției mele, care fusese sigilat de tribunal cu mulți ani în urmă. Acolo figura numele primit la naștere, David Alfred Faulk, și numele mamei, Ruth. S-a dovedit că fusesem lăsat în ghearele celor de la Tennessee Children's Home, o faimoasă operațiune de vânzare a bebelușilor sprijinită de un judecător corupt care asigura renunțări hotărâte de tribunal. Agenția plasase copii unor părinți înstăriți din toată țara. L-am sunat pe tata și l-am întrebat

cât plătise pentru mine. Mulți oameni se întreabă cât valorează. Eu știu: 500 de dolari.

Avocatul mi-a spus să las în seama lui căutarea. „Nu știi peste ce poți să dai. Unii bebeluși erau ai unor pacienți din spitalul de stat de boli mintale." Mi-am zis că pot face față oricărui lucru sau oricărei persoane pe care aș descoperi-o. Eram sigur, de asemenea, că e mai bine să știu decât să nu știu.

Primii peste care am dat au fost membrii familiei căreia i-am fost încredințat în primul an de viață. Nu aveam decât un nume de familie atunci când am început să sun persoanele din cartea de telefon a orașului Memphis. Cam la al zecelea telefon am explicat cine sunt și am auzit cum bărbatul de la capătul firului se întoarce și îi strigă cuiva: „Hei, mamă, e Bo." Matroana era o doamnă trecută de optzeci de ani care, când am vizitat-o, mi-a arătat o poză făcută la un studio fotografic cu mine la vreo șase luni. Soțul ei avusese o stație de benzină. Nici unul dintre copiii ei nu ajunsese la facultate. Am încercat să mă imaginez acum, vorbind tărăgănat ca în Tennessee și cu o salopetă de mecanic cu „Bo" pe piept. Întreaga familie s-a adunat ca să mă întâmpine. Mi-au spus că mama mea naturală, care mă lăsase la ei, era din Vicksburg, Mississippi.

Am început să sun persoanele cu numele de familie Faulk din cartea de telefon a orașului Vicksburg, și curând am dat peste sora mamei mele. De data aceasta am spus că sunt fiul unui prieten și am întrebat unde este Ruth. Sora ei a zis că locuiește în Atlanta și lucrează la o editură. M-am dus acolo și am sunat-o. I-am spus cine sunt și că aș vrea să ne întâlnim. Când s-a deschis ușa apartamentului am văzut pe cineva care semăna mult cu mine. M-a întrebat: „De ce a durat așa de mult?"

Fusese învățătoare, dintr-o familie evlavioasă, și rămăsese gravidă, fără să fie măritată, cu un bărbat care n-a vrut să se însoare cu ea, dar s-a oferit să-i plătească avortul ilegal. Ea a refuzat, s-a dus la Memphis, a născut și m-a lăsat acolo, cu intenția, spunea ea, să se întoarcă. Când a sunat în cele din urmă la agenție, era prea târziu. Nu s-a măritat niciodată, „n-a simțit că ar avea dreptul". A predat la școala elementară și apoi a trecut în fiecare an la altă clasă, clasa în care știa că aș fi eu. Nu și-a iertat niciodată faptul că „nu s-a ridicat la înălțimea momentului". Era ușurată că nimerisem bine. I-am mulțumit că mi-a dat viață.

Eram, firește, curios în privința tatălui natural. Ruth mi-a spus numele lui. Murise cu câțiva ani înainte, lăsând în urmă o fiică. Am descoperit unde este și am sunat-o, cu gândul că, deși eram singur la părinți, aveam măcar o soră vitregă. S-a bucurat să afle de mine, dar s-a nimerit ca și ea să fie adoptată. Se gândea să-și caute părinții naturali.

Așadar, suntem înrudiți, doi copii ai aceluiași tată? Ce trebuie să fi fost în mintea lui, incapabil să conceapă un copil cu soția lui, în vreme ce purta secretul fiului său lăsat în voia sorții? Fiica lui mi-a trimis o fotografie. Este tot ce am de la el. Știu cum trebuie să se simtă copiii soldaților morți când privesc o fotografie veche a tatălui pe care nu și-l mai amintesc sau nici măcar nu l-au cunoscut. Îmi imaginez că văd în ochii lui tristețe. De-aș putea măcar să vorbesc o clipă cu el, să-i spun că lucrurile s-au aranjat bine, că a ieșit ceva bun din greșeala lui pătimașă. Dacă nu-l pot iubi, aș dori măcar să-i dăruiesc pacea.

20. Nu-i o idee bună să te minți singur

Autenticitatea este un ideal pe care se pune mare preț. Cu toate că ni se cere să jucăm o mulțime de roluri în viața de zi cu zi, ne-ar plăcea să considerăm că avem o identitate relativ stabilă, care exprimă în timp principalele noastre valori. Majoritatea dintre noi acordăm multă importanță și felului în care suntem priviți de cei ale căror păreri le respectăm.

Există puține atribute omenești care stârnesc mai mult dispreț decât ipocrizia. Persoanele ale căror acțiuni nu se potrivesc cu credințele pe care le declară devin ținte ale batjocurii. Cea mai mare parte dintre scandalurile care ne amuză se bazează pe lipsa de legătură dintre vorbe și comportament: predicatori care comit adulter, politicieni care înșală, moraliști care consumă droguri, preoți pedofili. Indignarea ne este echilibrată de fascinație, alimentată de cunoașterea vinovată a propriei neputințe de a ne purta conform standardelor pe care le îmbrățișăm public. Ce-ar zice lumea dacă ar ști?

Mai grave decât ascunderea jenantelor abateri morale sunt interpretările care ne permit să continuăm să facem aceste lucruri care ne erodează percepția de sine. Pentru a explica niște comportamente pe care nu dorim să le examinăm mai amănunțit invocăm de obicei teoriile accidentului, coincidenței și uitării. De exemplu, în zilele noastre

descoperirea infidelității de către unul dintre soți se datorează de obicei e-mailurilor incriminante lăsate de celălalt în calculatorul familiei. (Aceasta este o variație a metodei mai tradiționale „jurnalul lăsat la îndemână".)

Negarea este o altă modalitate de a te minți pe tine însuți. Cei care au dependențe spun de obicei că nu au o problemă și pot renunța oricând, afirmații dezmințite de declinul catastrofal al vieții lor: conducere sub influența alcoolului, căsătorii destrămate, pierderea slujbei. Adesea le spun acestor oameni că este de înțeles nevoia de a-i minți pe ceilalți, însă minciuna față de noi înșine ne anulează capacitatea de a face schimbările necesare.

Cunosc un bărbat care-și lovește frecvent soția în timpul nopții, în vreme ce are un vis agitat pe care nu și-l poate aminti. Întrucât faptul este „accidental", nu antrenează niciodată o reflecție privind natura relației. Mai puțin spectaculos, milioane de cupluri dorm în camere separate din cauza sforăitului unuia sau altuia dintre parteneri. Firește, nu se poate găsi vreo vină unui comportament atât de (literalmente) inconștient.

Printre cele mai dăunătoare minciuni pe care ni le spunem nouă înșine se numără promisiunile. „Nimic nu e mai frumos ca o promisiune, de îndată ce a fost făcută." Calitatea efemeră a hotărârilor luate de Anul Nou a devenit un clișeu cultural. Intențiile bune sunt mai mult decât pietre care pavează drumul spre iad, sunt lucruri care ne distrag de la sarcina serioasă de a evalua cine suntem și ce dorim cu adevărat. Faptul că ne pierdem vremea închipuindu-ne cine știe ce ideal de frumusețe sau de autoperfecționare ne seacă de energie și ne abate atenția de la obiective mai serioase și mai realizabile.

Nimeni nu poate nega rolul norocului în treburile omenești, însă este o dovadă de lenevie să-i atribui norocului cea mai mare parte din lucrurile care ni se întâmplă. Și în acest caz, oamenii nu se înghesuie să-și asume responsabilitatea, alegând scuzele facile în locul unei autoexaminări dificile. Aceasta este o altă formă de autoînșelare care nu duce nicăieri. Firește, există accidente. Dacă cineva e lovit de trăsnet pe câmp e greu să-l învinuiești; dacă e trăsnit când stă sub singurul copac de pe acolo, atunci ne putem îndoi de cunoștințele lui despre electricitatea cerească.

Ne confruntăm zilnic cu exemple de „moarte din prostie". Conducerea în stare de ebrietate, bolile legate de fumat sau de obezitate, descărcarea accidentală a armelor de foc – toate fac victime și ne amintesc cât de vulnerabili suntem față de cele mai rele impulsuri ale noastre. Ce-și spun oamenii despre aceste riscuri? Dacă ne riscăm viața pentru altcineva sau pentru un ideal acționăm cu bravură. Dar, așa cum îi spunea Sancho Panza lui Don Quijote, „a muri fără un motiv bun este cel mai mare păcat".

Adevărul poate că nu ne eliberează, dar a ne minți singuri în numele unei consolări de moment este nechibzuința supremă. Aceste înșelăciuni par să fie o necinste benignă. Nimeni altcineva nu e tras pe sfoară sau dezavantajat, dar deciziile vitale care nu se bazează pe realitate tind să fie defectuoase. Poate că este imposibil să ne vedem limpede pe noi înșine; e greu să ajungi până la capătul unei zile fără o justificare sau două. Dar atunci când visul nostru despre ceea ce am putea fi se ciocnește de adevărul a ceea ce suntem, zăngănitul disonanței cognitive ne asurzește și ne orbește.

21. Tindem cu toții să credem mitul „celui care ți-e sortit"

Nici un factor de nemulțumire din viața noastră nu este mai frecvent decât credința că în tinerețe ne-am ales greșit partenerul. Fantasmele generate de ea iau adesea forma unei convingeri că există undeva persoana care ne va salva cu iubirea ei. O mare parte din infidelitatea care este semnul caracteristic al căsniciilor nefericite se bazează pe această iluzie.

Unele estimări ale infidelității până la patruzeci de ani o plasează la 50–65% dintre bărbații însurați și 35–45% dintre femeile măritate. Într-o societate în care valoarea maritală dominantă exprimată este monogamia, acestea sunt cifre care indică nu numai un nivel înalt de ipocrizie, ci și o serioasă nemulțumire față de partenerii noștri. Ce anume caută oamenii ăștia în afara căsniciei lor?

Ceea ce se caută, pe lângă varietate, este o confirmare de natură să-i liniștească. În unele privințe, orice activitate prin care căutăm plăcerea este o reacție la teama noastră de moarte. Pe măsură ce îmbătrânim și încercăm să ne împăcăm cu inutilitatea dorinței noastre de tinerețe fără bătrânețe și viață fără de moarte, una dintre reacții este să căutăm experiențele care ne alimentează vanitatea că rămânem atrăgători. Ce cale poate fi mai bună în acest scop decât sexul cu cineva nou?

Un proces sănătos de maturizare ne permite să dobândim credința că suntem deosebit de valoroși și ne dă o

percepție stabilă a sinelui demn să fie iubit. Dar acesta este un rezultat ideal; mult mai frecvent oamenii caută, cu diferite grade de disperare, pe cineva care să-i iubească necondiționat și sunt tulburați de constatarea că asta înseamnă să ceri prea mult. Faptul că rareori primim această aprobare de la partenerul de viață este în majoritatea căsniciilor o sursă de nemulțumire care macină, dar nu este pomenită.

În realitate, ceea ce trece drept iubire între adulți seamănă mai degrabă cu un soi de contract tacit de servicii. În mod tradițional, el ia forma unui acord implicit ca bărbatul să răspundă de siguranța financiară, în vreme ce femeia asigură treburile gospodărești, sexul și îngrijirea copiilor. Mișcarea feministă a avut ca rezultat renegocierea contractului, incluzând dorința multor femei de a munci în afara casei și refuzul de a-și asuma singure răspunderea creșterii copiilor și a corvezilor casnice. Acești pași lăudabili în direcția egalității sexelor au avut ca efect secundar creșterea resentimentelor și a competiției în multe căsnicii.

A devenit o profesiune de credință pentru feministe faptul că nimeni nu renunță de bunăvoie la putere; ea trebuie luată cu forța. Această atitudine nu este rețeta pentru o apropiere mai mare. Când se combină cu creșterea independenței financiare a femeilor, poate că nu este o coincidență că în prezent una din două căsătorii se sfârșește prin divorț. Într-o anumită privință, această modificare pare să fie un lucru bun. Oamenii riscă mai puțin să fie prinși în capcana unor relații nesatisfăcătoare. Orice evoluție socială care ne sporește opțiunile pare o îmbunătățire – și atunci, de ce trăim cu senzația că am pierdut ceva important?

În primul rând, este prejudiciul adus copiilor. Asigurarea liniștitoare că e mai bine pentru ei să se adapteze la despărțirea părinților decât să trăiască într-o căsnicie

nefericită a ajuns să pară mai degrabă o justificare pentru adulții care-și caută propria fericire. Există nenumărate dovezi că destrămarea căsătoriilor are drept rezultat extraordinara insecuritate și nefericirea copiilor, mai ales fiindcă în cea mai mare parte a timpului există între părinții lor amărăciune și învinuiri reciproce. Faptul că puștii reușesc să se descurce cumva cu felul în care viețile le-au fost date peste cap nu modifică ravagiile și dezamăgirea trăite de cei mai mulți dintre ei.

Din cauza acestor consecințe și din motive financiare, o mare parte din infidelități nu sunt comise cu gândul la divorț, cu toate că adeseori rezultatul lor este divorțul. Ele reprezintă, la un anumit nivel, un soi de promiscuitate evidentă la aproape toate speciile animale. Din alt punct de vedere, infidelitatea este o expresie specific umană a spaimei și a nostalgiei. Căutarea iubirii ideale este deopotrivă infantilă și un simptom al spaimelor de la mijlocul vieții. Faptul că de cele mai multe ori nu izbutește să ne îmbunătățească viața, dimpotrivă, de obicei ne-o răvășește, nu ne împiedică să încercăm.

În urmă cu mult timp, Joan Baez cânta: „Fugi în căutarea celui sortit..." Numele cântecului este *Izvorul mâhnirii*.

22. Iubirea nu se pierde niciodată, nici măcar în moarte

Sunt un părinte căruia i-au murit doi copii. Într-un interval de treisprezece luni mi-am pierdut fiul cel mare, care s-a sinucis, și fiul cel mic, din cauza leucemiei. Suferința m-a învățat multe despre fragilitatea vieții și caracterul definitiv al morții. A pierde ceea ce înseamnă cel mai mult pentru tine este o lecție de neputință, de smerenie și de supraviețuire. După ce am rămas fără nici o iluzie că aș avea cum controla ceva, a trebuit să hotărăsc ce întrebări mai meritau să fie puse. Mi-am dat seama curând că cele mai evidente – De ce fiii mei? De ce eu? – erau pe cât de inevitabile, pe atât de lipsite de sens. Orice apel la dreptate era absurd.

Tovarășii mei de suferință, cei pe care-i iubeam și cei care suferiseră la rândul lor pierderi irecuperabile, m-au ajutat să aflu motive pentru a merge mai departe. La fel ca toți cei care jelesc, am dobândit o ură veșnică față de cuvântul „încheiere", cu implicația sa consolatoare că suferința este un proces limitat în timp, din care ne revenim cu toții. Ideea că aș putea ajunge într-un punct în care nu mi-ar mai fi dor de copiii mei mi se părea obscenă, și am înlăturat-o. A trebuit să accept realitatea că nu voi mai fi niciodată același om, că o parte din inima mea, poate partea cea mai bună, a fost tăiată și îngropată odată cu fiii mei. Ce a mai rămas? Ei, *asta* era întrebarea la care merita să mă gândesc.

Gregory Peck, într-un interviu dat la mulți ani după moartea fiului său, spunea: „Nu mă gândesc la el în fiecare zi; mă gândesc la el în fiecare oră din fiecare zi." Cu vremea, natura acestor gânduri se schimbă, de la imaginile sfâșietoare ale bolii și morții la amintiri mai blânde, despre tot ce a fost viața lor.

Suferința este un subiect pe care am ajuns să-l cunosc bine. Într-adevăr, a fost *subiectul* vieții mele multă vreme. Am scris o carte despre ea, încercând să găsesc o cale pe care s-o ocolesc. Am învățat că nu există o cale ocolită; trebuie pur și simplu să treci prin ea. În acea călătorie am fost cuprins de disperare, m-am gândit la sinucidere și am învățat că nu sunt singur. Convins că nu există consolare în vorbe, mi-am dat seama că vorbele, ale mele și ale altora, erau tot ce aveam pentru a-mi încadra experiența, mai întâi disperarea și, în cele din urmă, credința fragilă că viața mea încă mai are un sens.

După treisprezece ani, fiii mei, cu toate că au încremenit în timp, rămân pentru mine o prezență vie. În mare parte m-am iertat pentru că n-am fost în stare să-i salvez. M-am împăcat cu gândul că voi îmbătrâni fără ei. Nu vor fi ei cei care, așa cum aveam odinioară convingerea, mă vor îngropa. Am abandonat orice credință într-un univers ordonat și într-un Dumnezeu drept. Dar n-am renunțat la iubirea pentru ei și nici la dorința intensă, împotriva oricărei rațiuni, de a-i vedea din nou.

Asta este ceea ce trece drept speranță: cei pe care i-am pierdut trezesc în noi o iubire de care nu știam că suntem capabili. Aceste schimbări permanente sunt moștenirea lor, darul pe care ni-l fac. Este sarcina noastră să transferăm această iubire celor care încă mai au nevoie de noi. Rămânem astfel credincioși amintirii lor.

La nunta fiicei mele am împrumutat câteva gânduri de la Mark Helprin și am alcătuit următoarea închinare:

Dragostea dintre părinți și copii depinde în mare măsură de iertare. Imperfecțiunile sunt cele care ne fac oameni, iar bunăvoința de a le tolera la cei din familie și la noi înșine răscumpără suferința la care ne face vulnerabili orice iubire. În momente fericite ca acesta celebrăm miracolul a două persoane care s-au găsit una pe cealaltă și au creat împreună vieți noi. Iubirea poate cu adevărat să învingă moartea doar prin intermediul amintirii și devotamentului. Amintire și devotament... cu ele inima ta, deși zdrobită, va fi plină, și vei rămâne în luptă până în ultima clipă.

23. Nimănui nu-i place să i se spună ce să facă

Pare un lucru prea evident ca să-l mai pomenim, și totuși uitați-vă cât de mult din ceea ce trece drept comunicare intimă implică admonestări și instrucțiuni. Uneori le cer părinților cu copii refractari să urmărească procentul de critici sau îndrumări (cele din urmă fiind o variantă a primelor) din interacțiunile cu ei. M-am obișnuit să aud cifre de genul 80–90%. Uneori, deloc surprinzător, comunicarea dintre părinții înșiși oferă cifre similare.

Cum tindem să reacționăm când ni se spune ce să facem? În cazul celor mai mulți dintre noi, reacția obișnuită este resentimentul care devine treptat încăpățânare. Când refuzul nostru este deschis („Nu vreau") sau pasiv-agresiv („Am uitat"), de obicei toată lumea e frustrată. Nu suntem un popor ascultător. Cei mai mulți dintre noi se trag din temerarii care au pornit în călătorii primejdioase în căutarea libertății și a autodeterminării, fiind gata de sacrificii mari pentru apărarea acestor idei. Suntem programați genetic să punem sub semnul întrebării autoritatea.

Și totuși încercăm să ne spunem unii altora ce să facem. Dorința noastră de control și credința că știm cum *ar trebui* să meargă lucrurile e mai tare decât bunul nostru simț în privința felului în care reacționează oamenii la ordine. Acest lucru este adevărat în special în cazul părinților. Chiar și în societatea noastră centrată pe copii (unii ar

zice „obsedată de copii"), credem că știm cel mai bine cum să ne „îndrumăm" copiii așa încât să-și îndeplinească potențialul superior ca studenți, atleți și povești americane de succes.

Adeseori le cer persoanelor aflate în conflict *să se abțină de la a-i critica* pe cei din jurul lor, ca să vadă dacă asta schimbă atmosfera. E uimitor cât de radicală li se pare multora această sugestie. Ideea lor pare să fie: „Dacă nu-i mai critic și nu-i mai îndrum pe cei din jur o să fie haos. Nimeni n-o să mai facă treburile casnice, o să fie teancuri de farfurii murdare, camerele n-o să fie dereticate, casa o să se prăbușească, temele pentru acasă o să fie ignorate, o să urmeze eșecul școlar, apoi consumul de droguri, graviditatea și o viață plină de delicte. Nu pot permite așa ceva!" Aceasta se numește „groaznicizare", ideea că orice scădere a standardelor sau a vigilenței este primul pas către eșec, degradare și prăbușirea civilizației pe care o cunoaștem.

Această viziune esențialmente pesimistă asupra naturii umane stă la baza unei mari părți din ceea ce trece drept folclorul creșterii copiilor. De exemplu, se presupune că „teribilii doi ani" reprezintă vremea în care egocentrismul intens al prunciei se ciocnește de nevoia parentală de a spune „nu". Crizele de furie care rezultă sunt resimțite ca o repetiție timpurie a inevitabilelor lupte din adolescență pe tema autonomiei. Există un soi de autoîmplinire în felul în care clatină din cap părinții, știutori, când discută între ei aceste faze ale dezvoltării. Așa cum se întâmplă cu cele mai multe lucruri din viață, în general așteptările ni se împlinesc.

Altă modalitate de a privi conflictele care apar între părinți și copii este ca încăierări dintr-o luptă îndelungată pentru putere, bazată pe presupunerea eronată că sarcina

principală a părinților este să modeleze comportamentul copiilor prin instruire necontenită, întărită de aplicarea regulilor și pedepselor. Chiar dacă această abordare funcționează uneori, cel mai frecvent are ca rezultat copii îndărătnici care devin adulți îndărătnici.

Împotrivirea pasivă este ultimul refugiu al celor lipsiți de putere. Muncitorii de la linia de asamblare care nu pot face grevă *pot* încetini lucrul. Copiii, pe care micimea fizică și psihică îi împiedică să-și înfrunte pe față părinții, își pot demonstra nemulțumirea nefăcând ceea ce li se spune. Rezultate slabe la școală, neîndeplinirea treburilor casnice care li s-au încredințat, încetineala extremă, tendința de a ignora instrucțiunile – toate sunt exemple obișnuite de comportamente pasiv-agresive care îi scot din minți pe părinți. Cea mai frecventă reacție parentală este să insiste cu predicile, instrucțiunile și pedepsele, străduindu-se „să-i facă pe puști să asculte".

Îi întreb adesea pe oameni dacă ei chiar cred că problema este lipsa de înțelegere din partea copilului. Cred oare că încă o predică se va dovedi convingătoare? Oare nu cumva problema constă în natura coercitivă, repetitivă și critică a relației?

Nu rareori, cei preocupați de controlul asupra copiilor au aceleași probleme în interacțiunea cu partenerii lor de viață. Climatul marital este caracterizat de obicei de ciorovăieli, lupte pentru putere și senzația amândurora că nu sunt auziți. Și în acest caz le cer să-și imagineze o situație în care se abțin de la critică și de la instrucțiuni. Celor obișnuiți să le dea partenerilor de viață liste cu diverse sarcini le vine greu să-și imagineze alternative („El uită totul!").

Dat fiind că de obicei persoanele înclinate să-i judece pe alții au crescut în familii înclinate să-i judece pe cei

din jur, le este greu să se gândească la alt mod de a interacționa cu persoanele alături de care trăiesc. A le cere să facă asta înseamnă să ne așteptăm ca ei să-și schimbe obiceiurile bine înrădăcinate. Este nevoie de un efort conștient și de un minimum de bunăvoință. Aceasta din urmă este adesea greu de găsit în relațiile caracterizate de multă vreme prin dezaprobare și ostilitate defensivă. Întotdeauna e mai ușor să facem în continuare lucrurile cu care suntem obișnuiți, chiar dacă în mod evident ele nu funcționează cum trebuie.

Ideea că poți trăi fără să-i critici și să-i dirijezi pe toți cei din jur este o noutate pentru multă lume. Dacă cineva poate fi convins să n-o facă, fie și pentru scurtă vreme, rezultatul este de obicei o ușurare. Credința în disciplină este înrudită cu conceptul catolic de păcat originar, care susține că ne-am născut cu toții cu o pată pe suflet, pe care trebuie s-o ispășim cu ajutorul părinților și al Bisericii. Trebuie să fim salvați de impulsurile noastre cele mai josnice. Principalul stimulent pentru supunerea față de aceste autorități este teama: „Plata păcatului este moartea." Iată de ce credințele cele mai fundamentaliste au cele mai stricte practici de educare a copiilor. Miza nu este doar reușita sau ratarea cuiva pe pământ, ci sufletul său nemuritor.

Fie că suntem sau nu evlavioși, cu toții suntem angrenați într-o oarecare măsură în iluzia că un copil este o placă netedă pe care părinții gravează regulile. Este treaba noastră să-l învățăm tot ce trebuie ca să reușească în viață, înfruntând impulsurile interioare și influențele exterioare care amenință să-l ducă la pierzanie. Mulți părinți se tem că nu se ridică la înălțimea sarcinii, că vor eșua, iar copiii lor vor fi pierduți. Prea adesea, în strădania de a fi buni

învățători, nu transmitem decât neliniștea, nesiguranța și teama noastră de eșec.

Scopul principal al statutului de părinte, pe lângă siguranța și iubirea pe care le oferim copiilor noștri, este să le transmitem senzația că pot fi fericiți într-o lume nesigură, să le dăm speranță. Facem asta, firește, mai mult prin exemplu decât prin orice le spunem. Dacă putem da dovadă în viața noastră de hotărâre, devotament și optimism, atunci ne-am îndeplinit sarcina și putem folosi cărțile cu sfaturi despre creșterea copiilor drept opritor de ușă sau combustibil pentru foc. Dar nu ne putem aștepta ca niște copii care sunt permanent criticați, bruscați și dăscăliți să aibă o părere bună despre ei înșiși și despre viitorul lor.

24. Principalul avantaj al bolii este că scutește de responsabilitate

Oamenii vin la cabinetul meu când suferă intens. Nimeni nu trece pe acolo ca să stea la taclale. Costul psihoterapiei și stigmatul asociat oricărei forme de tulburare emoțională garantează faptul că persoanele care cer ajutor suferă. Multe dintre ele sunt surprinse, prin urmare, când le întreb dacă problemele lor prezintă vreun avantaj. Sunt atât de obișnuite să se concentreze pe neplăcerile lor și pe restricțiile impuse de anxietate sau depresie, încât nu le-a trecut vreodată prin cap că ar putea exista vreun beneficiu asociat cu aceste stări.

Una dintre regulile de bază ale psihologiei animale este că orice comportament întărit va continua; comportamentul care nu este întărit va dispărea. O maimuță trage mai multă vreme de manetă dacă este răsplătită cu hrană, fie și intermitent și la intervale imprevizibile. Dacă hrana nu mai vine deloc, cu vremea va înceta să tragă de manetă. La fel stau lucrurile și cu oamenii. Facem în mod repetat acele lucruri care aduc o răsplată. Uneori e greu de stabilit care poate fi întărirea.

Dintre toate sarcinile care ne împovărează viața, responsabilitatea față de noi înșine și față de cei dragi poate fi cea mai apăsătoare. Oamenii suportă operațiuni de rutină care îi amorțesc, slujbe pe care le urăsc, relații nesatisfăcătoare, toate pentru a îndeplini așteptările pe care le au

față de ei înșiși. Când nu dispunem de un alt gen de degrevare, o formă de maladie sau de handicap reprezintă una dintre cele câteva modalități socialmente acceptabile de a pune pe umerii altora povara responsabilității, fie și numai pentru o vreme.

În loc să trebuiască să ne trezim în fiecare dimineață și să înfruntăm sarcini de care avem oroare, când suntem bolnavi ni se spune să „ne destindem". Pentru unii, prinși în rutina obligațiilor, dezavantajele funcționării restricționate și ale durerii fizice sunt contracarate de sentimentul de ușurare care însoțește așteptările mai scăzute.

Desigur, cei mai mulți oameni nu gândesc în acești termeni. Preocupați de evidentele *dezavantaje* ale bolii lor, resping orice implicație a unui câștig secundar. Și totuși, în special în cazurile în care oamenii sunt scutiți de o parte din muncă sau de alte responsabilități, este greu de ignorat posibilitatea ca aceasta să participe la consolidarea și la prelungirea rolului de bolnav.

De asemenea, este adevărat că, pe măsură ce crește perioada în care o persoană este inaptă de muncă, cresc șansele ca boala să devină o parte a identității sale – felul în care se autopercepe. Este o evoluție periculoasă, pentru că aspectele caracterului pe care le încorporăm în percepția despre sine sunt subconștiente și refractare la schimbare. Este treaba terapeutului să aducă aceste lucruri la nivel conștient, unde pot fi înțelese și tratate.

Diagnosticele psihiatrice sunt obligatoriu descriptive. Nu știm ce anume îi face pe oameni vulnerabili la anxietatea extremă. Dat fiind că afecțiunea apare și la alți membri ai familiei și reacționează la medicație, este cinstit să admitem că are o bază biologică, moștenită. Fără îndoială, cercetările genetice vor limpezi în cele din urmă

mecanismele specifice implicate, în care intervin procese chimice, dar vom ști oare atunci de ce frații, chiar gemenii identici, se deosebesc în ce privește gradul în care sunt afectați de această problemă?

O eroare a medicinei tradiționale este că a inculcat majorității oamenilor senzația de neputință în fața bolii fizice. Aceasta a crescut dependența față de doctori și statutul lor, în detrimentul simțului de răspundere al pacienților. Apariția unor tratamente somatice eficiente – antibiotice, chirurgie, medicamente care țin sub control afecțiuni ca diabetul, hipertensiunea, tot felul de deficiențe hormonale – a contribuit la senzația că vindecarea este un lucru care ni se întâmplă, nu un lucru la care participăm activ. Această atitudine a indus un soi de pasivitate în cei afectați de boli fizice. Tot așa, descoperirea în ultimii cincizeci de ani a unor medicamente eficiente în tratarea anxietății, depresiei și maladiilor psihice i-a făcut pe cei care suferă de aceste afecțiuni să creadă că înghițirea unei pilule e suficientă pentru a le ușura suferința.

Chiar dacă medicația și-a câștigat cu siguranță un loc în tratarea multor tulburări emoționale, rămâne neștirbită importanța continuării psihoterapiei pentru a-i ajuta pe oameni să-și schimbe sentimentele și comportamentul. Transformarea bunelor intenții în modificări ale comportamentului rămâne în continuare apanajul procesului de educare prelungit care este terapia. Mesajul esențial al acestei sarcini – și anume că fiecare persoană este răspunzătoare de alegerile pe care le face în nesfârșita noastră căutare a fericirii – continuă să fie un instrument de transformare la fel de puternic.

25. Ne temem de alte lucruri decât ar trebui

Trăim într-o societate care promovează frica. Cei care se ocupă de publicitate ne alimentează temerile despre ceea ce avem, felul în care arătăm și adecvarea noastră sexuală. Un consumator nemulțumit este mai înclinat să cumpere. Tot așa, cei care transmit știrile la televiziune încearcă să ne mențină interesul speriindu-ne cu povești despre delicte violente, catastrofe naturale, vreme amenințătoare și riscuri legate de mediu („Apa voastră e bună de băut? Amănunte la ora unsprezece").

Unul dintre lucrurile care ne definesc este ceea ce ne îngrijorează. Viața e plină de nesiguranță și catastrofe aleatorii. Prin urmare, este ușor să justifici aproape orice neliniște. Lista temerilor pe care le duc cu ei oamenii este lungă și variată, și depinde de informațiile cu care suntem bombardați.

Ca să începem cu persoanele anxioase, acestea au o înclinație specială către anumite spaime. În forma lor cea mai exagerată ele se numesc fobii. Închipuiți-vă că vă temeți să mergeți la băcănie, să luați ascensorul, să conduceți mașina, să treceți peste un pod. Și nici măcar nu vă gândiți la călătoria cu avionul. Fiecare dintre acestea reprezintă o fobie obișnuită, o teamă irațională, dar handicapantă. Într-un fel, cei care evită astfel de lucruri sunt ca niște santinele pentru noi, ceilalți, ale căror temeri sunt mai puțin evident imobilizante, cu toate că pot să nu fie mai

realiste. Reacția la atacurile teroriste din 2001 oferă un exemplu concludent despre felul în care teama publică poate să aibă consecințe profunde. Foarte mulți oameni și-au vândut acțiunile și nu au mai călătorit cu avionul. Companiile aviatice au fost împinse la faliment. Apoi a venit spaima de antrax; publicul a început să se teamă de scrisori, iar furnizorii de măști de gaze și-au epuizat stocurile. Căminul vitejilor arăta ca un azil pentru anxioși.

Când, în 2002, zona Washington, D.C., a avut parte de trei săptămâni de atacuri la nimereală ale unor lunetiști, s-a creat panică, oamenii și-au modificat viața, iar școlile au anulat excursiile și n-au lăsat copiii să iasă pe afară. „Dacă putem salva măcar o viață, măsurile de precauție merită efortul" era refrenul obișnuit. Nimeni n-a arătat că extensia logică a acestei filozofii ar fi să nu mai pui piciorul afară din casă.

Chiar și în vremurile bune percepția publicului despre riscurile de a deveni victima unui delict este exagerată. Ne înarmăm împotriva unor intruși imaginari și ignorăm realitatea că membrii familiei sunt cele mai probabile victime ale armelor pe care le cumpărăm. Între timp, riscurile reale ale bunăstării noastre – fumatul, excesul de mâncare, nefolosirea centurii de siguranță, nedreptatea socială și oamenii pe care îi alegem în funcții – nu stârnesc prea multă neliniște.

Așa cum fobiile folosesc la distragerea atenției de la temeri mai adânci și mai tulburătoare – de exemplu, singurătatea –, poate că lucrurile care ne terorizează ca grup au o funcție similară în viața națiunii. Dacă ne concentrăm pe SARS*, boala vacii nebune, albinele ucigașe sau pungașii care umblă noaptea, sunt mai puține șanse să fim

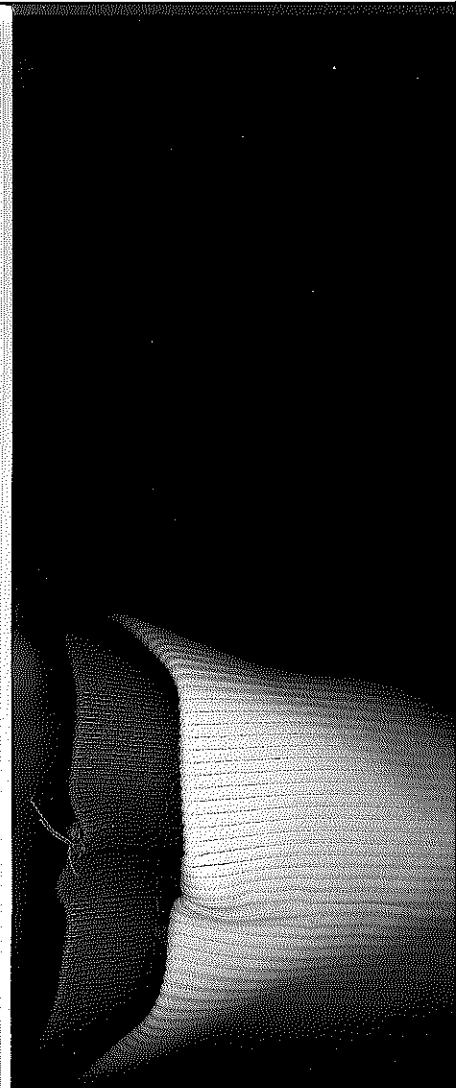
* Sindromul respirator acut sever (*n.t.*).

atenți la degradarea mediului sau la erodarea libertăților civile, probleme care pot părea că ne depășesc cu totul capacitatea individuală de a influența. Chiar și războiul pare să aibă puțin efect asupra anxietății cuiva, cu excepția celor care au rude expuse riscului.

Relațiile dintre noi sunt caracterizate de neîncredere. În locul sentimentului că avem o soartă comună și al ideii capitaliste că putem prospera cu toții împreună, adesea ne purtăm ca și cum viața ar fi o competiție pe care n-o putem câștiga decât pe socoteala celorlalți. Trăim cu teama de a fi dați în judecată. La un anumit nivel, știu că fiecare pacient pe care îl tratez este un adversar potențial dacă apare un „rezultat rău". În cazul altor specialități medicale – obstetricienii, chirurgii sau medicii de la urgență – posibilitatea și consecințele erorii sunt mult mai mari, iar sancțiunile pentru malpraxis sunt atât de aspre, încât unii doctori renunță la medicină.

Ce s-ar întâmpla dacă ne-am schimba sistemul juridic astfel încât despăgubirile pentru persoanele vătămate din greșeala altora s-ar limita la pagube economice? Dacă s-ar simți necesitatea de a pedepsi corporațiile pentru neglijență scandaloasă, acei bani ar lua forma unei amenzi care, în loc să intre în buzunarele unei persoane sau ale avocaților acesteia, ar fi vărsați într-un „fond al ghinionului" care s-ar putea folosi la despăgubirea persoanelor silite la cheltuieli extraordinare din vina nimănui (de exemplu, părinții copiilor care s-au născut cu anomalii handicapante, victimele delictelor sau ale catastrofelor naturale). Cu siguranță ar fi mai drept decât îmbogățirea câtorva câștigători la loteria litigiilor.

Un astfel de sistem ar întări credința că împărtășim cu toții inevitabilele nesiguranțe și riscuri care fac parte



din viață. Ar fi, desigur, mai echitabil să recunoaștem că, în vreme ce putem primi compensații pentru o pierdere economică, nici o sumă nu poate (sau n-ar trebui) să compenseze suferința accidentală care este soarta noastră comună.

Suntem bombardați cu imagini ale celor care au reușit în viață cu puțin sau deloc efort și fără niște înzestrări speciale: moștenitori bogați, câștigători la loterie, participanți la *reality shows*, artiști fără talent. Aceasta duce, firește, la distorsionarea percepției noastre despre lucrurile valoroase sau durabile. În contrast cu ele, propriile vieți și relații par banale.

Dacă simbolurile noastre culturale au defecte, nici conducerea politică nu este mai entuziasmantă. Nivelul inteligenței și al integrității demonstrate de cei pe care îi alegem nu este, în general, impresionant. De fapt, s-ar zice uneori că sistemul nostru politic este menit să aleagă persoanele al căror narcisism și a căror sete de putere le depășesc grija declarată pentru bunăstarea concetățenilor lor.

În loc să ne temem de aceste amenințări reale la adresa stării noastre de bine, suntem ușor de convins că primejdia maximă este cuibărită în cine știe ce zonă din străinătate locuită de cei care ne vor răul. Suntem mult prea ușor manipulați de temerile noastre să credem în soluții militare la probleme omenești. La fel ca tâmplarul a cărui singură unealtă e un ciocan, orice problemă ni se pare că seamănă cu un cui.

Cu toate că este neplăcut să o simți, teama poate fi o emoție adaptativă dacă are ca rezultat acțiuni care ne apără de rău. Dar pentru asta amenințările trebuie să fie identificate în mod realist. În acest scop este nevoie de informații exacte și de capacitatea de a le integra într-o cunoaștere utilă. Dacă suntem înșelați de cei în care ne încredem

pentru obținerea de informații (guvernul), sau dacă sursele noastre de informare au interesul să ne mențină speriați (mass-media), atunci nu-i de mirare că ne pierdem vremea îngrijorându-ne din pricina unor amenințări îndepărtate, cum ar fi corespondența contaminată, în vreme ce ignorăm riscurile reale, ca încălzirea globală.

Și tot așa stau lucrurile și în viața noastră particulară. Teama și dorința sunt fețele opuse ale aceleiași monede. O mare parte din ceea ce facem este determinată de teama eșecului. Un exemplu de prim rang este goana după bogăția materială. Este, de asemenea, lucrul care ne impulsionează economia și o modalitate de a „marca puncte". Însă pentru mulți dintre noi acest efort nu are înțelesul suprem și ne distrage de la activitățile și persoanele care oferă plăcere și satisfacție mai durabile. Dacă e adevărat că nimeni aflat pe patul de moarte nu-și dorește să fi petrecut mai mult timp la birou, ce sugerează asta pentru redirecționarea eforturilor noastre în momentul de față?

O mare parte din comportamentul nostru este determinată de o combinație de lăcomie și competiție. Întreprinzătorul de succes este modelul pentru povestea succesului american. Donald Trump este un simbol cultural. Succesul în afaceri pare un soi de confirmare a conceptului darwinist de supraviețuire a celui mai adaptat. Calitatea sau utilitatea muncii sunt nesemnificative în comparație cu bogăția pe care o produce.

Teama, chiar dacă este eficientă pe termen scurt, nu e utilă pentru schimbările durabile. Folosirea ei ca factor de motivare a comportamentului ignoră faptul că nu există dorințe mai puternice decât căutarea fericirii și lupta pentru obținerea respectului de sine. Dacă pot fi găsite mijloace care să-i împingă pe oameni în aceste direcții: slujbe mai

bune, educație, șansa de a-și îmbunătăți viața și o senzație de dreptate și de înlesnire, extazul seducător și efemer oferit de droguri își va pierde puterea de seducție. Accentul punitiv pus pe „furnizori" n-a dat roade. Reducerea cererii prin punerea accentului pe tratament și pe alternativele sociale la disperare oferă singura speranță de a câștiga această luptă între plăcerea trecătoare și satisfacția durabilă.

Esența temerilor pe care le avem e reprezentată de cunoașterea vulnerabilității în fața nefericirii accidentale și certitudinea caracterului nostru muritor. Dacă putem afla alinare și sens în vreo credință religioasă care ne promite viața eternă, cu atât mai bine. Dar chiar și scepticii pot învăța să savureze clipele de plăcere din scurta noastră viață. Nu negarea, ci curajul este cel care ne îngăduie să o facem. El, și faptul că nu vrem să lăsăm teama de viitor sau regretarea trecutului să golească de orice bucurie clipa de față.

26. Părinții au o capacitate limitată de a modela comportamentul copiilor altfel decât în rău

La facultatea la care a mers fiica mea, o secțiune din ediția de absolvire a ziarului studențesc este dedicată fotografiilor din copilărie ale absolvenților, cu scurte comentarii din partea părinților. Aproape toate mesajele conțin variații ale lui „Suntem tare mândri de tine". Pare un sentiment firesc într-un astfel de moment, dar impresia mea este că acea mândrie cuprinde o anumită doză de autosatisfacție publică față de evidenta treabă bună pe care am făcut-o ca părinți. Ne însușim o parte din succesul obținut pe drept de copiii noștri.

M-a izbit asta deoarece în munca mea văd cealaltă față a medaliei: părinți ai căror copii nu merg la fel de bine, care sunt dependenți de droguri ilegale, au probleme cu justiția sau au eșuat într-un alt fel în viață. Acești părinți sunt copleșiți de vinovăție („Unde am greșit?"). Problemele copiilor pun într-o lumină proastă eforturile lor. Rareori vedeți un autocolant de pe bara de protecție pe care să scrie PUȘTIUL MEU E LA DEZINTOXICARE.

Ideea că suntem singurii – sau chiar principalii – răspunzători pentru succesele și eșecurile copiilor noștri reprezintă un mit narcisist. Este evident că părinții care comit abuzuri asupra copiilor – din punct de vedere fizic, psihologic sau sexual – le pot aduce acestora prejudicii grave și durabile. Asta nu înseamnă însă că părinții care își

îndeplinesc obligația principală de a-și iubi copiii și de a le oferi un mediu stabil și încurajator în care să crească sunt răspunzători de rezultatele eforturilor acestora.

La fel ca apropiații lor, copiii reușesc sau eșuează din cauza deciziilor, bune sau rele, pe care *ei* le iau în privința modului în care își vor trăi viața. Părinții pot încerca să-i învețe valorile și comportamentele pe care le consideră importante, dar felul în care trăim ca adulți le transmite copiilor mesajul real despre lucrurile în care credem. Ține de ei să integreze sau nu aceste valori în propriile vieți.

Copiii miros de departe ipocrizia. O dovedește neștirbita popularitate printre adolescenți a romanului *De veghe în lanul de secară*. Dacă există contradicții mari între ceea ce spunem și ceea ce facem, probabil că odraslele noastre vor observa și vor fi sarcastice, însă ca ființe independente au responsabilitatea supremă pentru felul în care integrează în propria viață ceea ce au văzut sau au învățat în copilărie.

Neliniștea este contagioasă. Copiii o simt la părinți și sunt afectați de ea. Aceasta începe la vârsta la care copilul nu are cuvinte pentru emoțiile pe care le trăiește și le simte la cei din jur. Pentru majoritatea tinerilor părinți, procesul aducerii unui copil în viața lor este complicat și plin de nesiguranță. Exigențele fizice, în special modificarea tiparelor de somn, sunt grele. Este firesc să se întrebe îngrijorați dacă „fac ce trebuie" sau nu. Sursele de informare și de sprijin sunt mai mult sau mai puțin demne de încredere. Propriii părinți pot sau nu să aibă ceva folositor de spus, iar nenumăratele cărți despre rolul de părinte conțin adesea sfaturi care se bat cap în cap (de exemplu, vechea dezbatere despre „luarea bebelușului în brațe când plânge").

Una dintre principalele neînțelegeri între experți se referă la subiectul „disciplină" și, așa cum se întâmplă cu majoritatea credințelor noastre fundamentale, are accente politice. Metoda conservatoare se bazează pe ipoteza egocentrismului intrinsec al copiilor, care trebuie să fie „socializați" prin stabilirea unor limite ferme, însoțită de pedepse pentru încălcarea lor. Se presupune că creșterea unui copil constă într-o serie de lupte pentru putere pe care părinții trebuie să le câștige și că este perfect legitim să-ți folosești dimensiunile psihice și fizice superioare pentru a-ți asigura victoria.

Multe sfaturi se învârtesc în jurul modului de a-i învăța pe copii politețea și docilitatea – și al felului în care părinții pot inhiba tendința firească a copiilor de a perturba familia în goana lor nepăsătoare și iresponsabilă după plăcere. Această viziune, desigur, este o expresie a conceptului fundamentalist că omenirea este păcătoasă și nu poate fi ținută în frâu decât prin impunerea strictă a regulilor prohibitive („Să nu...").

Pe de altă parte (și există multe alternative), părinții pot adopta o ipoteză mai puțin rigidă, mai optimistă, și anume că, dacă li se oferă iubire și sprijin, cei mai mulți copii devin adulți fericiți și productivi, indiferent conform cărei teorii au fost crescuți. Această abordare mai destinsă încearcă să stabilească limite rezonabile comportamentului copiilor și provoacă mai puține înfruntări și resentimente. Ea este aplicată cu convingerea că succesul ca părinte nu depinde de certitudinea că ai dreptate sau deții toate răspunsurile. Este obligatoriu să lipsească bătaia, deoarece teama și violența sunt lecțiile principale care se învață din pedepsele corporale.

Lucrul semnificativ pe care l-am observat de-a lungul anilor este că un copil poate fi crescut cu succes în diverse

regimuri parentale, de la cel autoritar până la cel îngăduitor. Important este ca acel copil să se simtă iubit și respectat. Este esențial ca părinții să stabilească limite, mai ales în aspectele legate de siguranță și de agresiune. În același timp, cele mai multe dintre înfruntările care slăbesc familiile, împiedicându-i pe cei implicați să fie fericiți și antrenând lupte distructive pentru putere, decurg dintr-o nevoie obsesivă de control din partea părinților și din senzația anxioasă că îndrumarea lor este singurul lucru care stă între odrasle și o viață de delincvență. Când părinții sunt preocupați de aspecte lipsite de importanță, de pildă hrana și curățenia camerei, acestea vor fi arena unor înfruntări nesfârșite.

Oricine a stat prin aeroporturi este conștient de dezavantajele excesului de indulgență al părinților față de copiii turbulenți. Se pune problema cum să nutrești un respect decent față de drepturile altora fără să te lansezi în inutile demonstrații de autoritate care depind de teamă și care în ultimă instanță induc resentiment și rezistență pasiv-agresivă.

La fel ca atâtea alte lucruri din viață, primejdia pândește la extreme. Ceea ce poate să pară un spectru de la autoritar la îngăduitor este, de fapt, mai degrabă un cerc, în care copiii crescuți în familii cu control parental sever ajung să aibă o serie mică de limite interne, deoarece au fost supuși unor de reguli externe rigide. Invers, în familiile în care există puține constrângeri, copiii nu au cum să capete îndrumările necesare pentru a trăi confortabil cu alții.

Sarcina noastră principală ca părinți, dincolo de bunăstarea fizică și emoțională zilnică a copiilor noștri, este să le transmitem ideea că lumea e un loc imperfect, în care poți fi totuși fericit. Putem face asta doar prin exemplu.

Ceea ce spunem păleşte în comparație cu ceea ce copiii ne văd făcând.

Aşadar, atunci când unii părinți, convinşi de rolul lor crucial în modelarea viitorului copiilor lor, mă întreabă „Ce pot face ca să mă asigur că puștiul ăsta o să ajungă bine?", sunt adesea surprinşi de răspuns: „Nu prea multe, dar s-ar putea ca renunțarea la lupte şi la încercarea de a controla fiecare decizie a copilului să ajute ca toată lumea să fie mai fericită chiar acum."

Un exemplu viu al felului în care părinții le transmit cele mai rele temeri ale lor copiilor se poate vedea în isteria care înconjoară problema răpirilor de către necunoscuți. Cu toate că în țara noastră mai puțin de 200 de copii sunt luați anual de necunoscuți, publicitatea din jurul acestui subiect adună puzderie de părinți ori de câte ori este un program „pentru siguranța copiilor" la mallul local. De obicei aceasta implică lucruri ca amprentarea şi fotografierea copiilor. Dacă puștii întreabă de ce se fac toate astea, părinții sunt nevoiți să răspundă sincer: Ca să-ți poată fi identificat cadavrul în cazul în care eşti răpit. Ne închipuim oare că puștii nu ne pot simți teama? Între timp, în fiecare an 3 400 de copii mor în accidente de circulație şi peste 3 000 de copii sunt uciși cu arme de foc.

Este nespus de descurajant să întâlneşti un tânăr pesimist. De timpuriu a hotărât deja că sunt puține şanse ca lucrurile să meargă bine. Unde a învățat asta? În general, nu citind ziarul.

Când oamenii doresc să-şi susțină viziunile cinice, rareori le lipsesc dovezile. Nu este greu, când examinăm propriul ficat sau lumea din jurul nostru, să fim întăriți în convingerea că situația noastră e catastrofală. Veştile rele prezintă, inerent, mai mare interes decât cele bune, şi de

aceea suntem invadați zilnic de povești despre tragedii, haos și abisurile de depravare în care oamenii pot să se afunde. Uneori pare surprinzător că nu suntem *cu toții* în depresie clinică (în loc de 15–20% dintre noi, cât e procentul real).

Cum poate să fie cineva fericit într-o astfel de lume? Nu strică o doză apreciabilă de negare sănătoasă, dar adevăratul secret este atenția selectivă. Dacă alegem să ne concentrăm conștiința și energia pe lucrurile și persoanele care ne aduc plăcere și satisfacție, avem multe șanse să fim fericiți într-o lume plină de nefericire. Este o adevărată minune a condiției umane și dovada supremă de curaj faptul că izbutim, fie și pentru scurtă vreme, să ne bucurăm de viață, chiar și când suntem înconjurați de dovezi că e scurtă și pândită oricând de un dezastru.

Capacitatea de a face asta, de a fi fericiți unul cu celălalt, este cel mai util exemplu pe care îl putem oferi copiilor noștri. E de folos și simțul umorului.

27. Singurele paradisuri adevărate sunt cele pe care le-am pierdut

Nostalgia unui trecut idealizat este un lucru obișnuit și, de obicei, inofensiv. Totuși, memoria ne poate distorsiona încercările de împăcare cu prezentul. Când oamenii vorbesc cu melancolie despre cum era odinioară, aproape întotdeauna este în contrast cu ceea ce se întâmplă acum și reflectă un soi de tristețe în privința viitorului.

În amintirile noastre lucrurile erau mai puțin scumpe, delictele mai puțin frecvente, oamenii mai prietenoși și mai demni de încredere, relațiile mai durabile, familiile mai apropiate, copiii mai respectuoși, muzica mai bună. Părinții mei au trăit perioada Marii Crize. Și-au pierdut economiile în falimentul unei bănci, au trăit de azi pe mâine pe parcursul anilor '30. Însă mai târziu, chiar și această experiență a căpătat o nuanță romantică, atunci când își aminteau cum se ajutau vecinii între ei să supraviețuiască greutăților comune, punând totul în opoziție cu egoismul omniprezent în lumea modernă a senectuții lor.

Lucrurile nu erau cu adevărat mai bune cu mult timp înainte. Războiul și genocidul erau și atunci frecvente, ca și acum. Copiii mureau regulat din cauza bolilor infecțioase. Delictele și sărăcia erau larg răspândite. Dacă ne gândim bine, oamenii nu au fost mai virtuoși în nici o altă perioadă istorică mai îndelungată.

Când încercăm să ne împăcăm cu trecutul ne vedem viața ca un proces de continuă deziluzie. Tânjim după siguranța oferită de iluziile reconfortante ale tinereții noastre. Ne amintim vâlvătaia primei iubiri, care ne tăia respirația; regretăm complicațiile stârnite de greșelile noastre, știrbirea integrității noastre prin compromisuri, drumurile pe care nu am păşit. Poverile adunate în viața noastră imperfectă sunt mai greu de purtat pe măsură ce ni se șubrezesc trupul și spiritul. Nostalgia trecutului este alimentată de amintirile selective despre noi când eram mai tineri.

Acum câțiva ani am mers la înmormântarea unui coleg. Fusese un om admirabil, sensibil față de ceilalți și medic bun. Unul dintre cei prezenți a evocat „minunatul lui simț al umorului". M-am întors către un prieten așezat lângă mine și l-am întrebat: „Avea John simțul umorului?" Dacă da, nu văzusem nici o dovadă în toți anii în care-l cunoscusem, și mă întrebam dacă această calitate dezirabilă, ca medaliile pentru soldații uciși, poate fi decernată post-mortem.

Ori de câte ori merg la înmormântarea cuiva pe care l-am cunoscut bine, mă minunez de felul în care acea persoană apare în elogiul funebru. Rareori umanitatea imperfectă a cuiva supraviețuiește descrierilor idealizate care, cu toate că au intenția de a alina, nu reușesc decât să asaneze viața decedatului. A cunoaște deplin pe cineva și a-l iubi în ciuda imperfecțiunilor sale, sau chiar datorită lor, este un act care ne cere să recunoaștem și să iertăm, doi indicatori foarte importanți ai maturității emoționale. Mai important este că, dacă facem asta pentru alții, am putea s-o facem și pentru noi.

Faptul că suntem supuși greșelilor și imperfecți ne face umani. Dificultatea cu care ne confruntăm permanent nu este căutarea perfecțiunii, ci găsirea căilor de a fi fericit

într-o lume imperfectă. Suntem împiedicați în această străduință dacă ne agățăm de o viziune idealizată a trecutului, care alimentează nemulțumirea față de prezent.

Amintirea nu este, așa cum cred mulți dintre noi, o transcriere exactă a celor trăite în trecut. Este mai degrabă o poveste pe care ne-o spunem nouă înșine despre trecut, plină de distorsiuni, de confundare a dorințelor cu realitatea și de visuri neîmplinite. Oricine a fost la o întâlnire a colegilor de liceu sau de facultate poate atesta selectivitatea și variabilitatea memoriei. Cum pot oamenii să-și amintească atât de diferit evenimente comune? Răspunsul, desigur, este că ceea ce ne amintim și modul în care ne amintim sunt afectate de sensul pe care l-am atribuit evenimentelor și de efortul tuturor de a construi o narațiune coerentă a vieții noastre, care să reflecte ceea ce gândim despre noi și felul în care am devenit cei care suntem – sau am dori să fim.

Aud adesea persoane mirându-se de felurile diferite în care își amintesc copilăria când vorbesc cu frații și surorile lor. Chiar și cei crescuți în aceeași casă de aceiași părinți rămân adesea cu amintiri diferite despre ceea ce li s-a întâmplat. Unul își va aminti abuzurile, în vreme ce altul le va nega. Din aceste amintiri diferite poate să rezulte o mare doză de frustrare și resentimente, care derivă adesea din simplul fapt că oamenii se văd în prezent în mod diferit și, drept urmare, au povești diferite despre modul în care au ajuns aici.

Nu ne trage inima să ne revizuim mitologia personală. Tați distanți sau abuzivi, mame dominatoare, certuri și destrămarea căsniciei, toate apar aici. Am interiorizat ideea că destinele noastre sunt modelate de experiențele din copilărie. Există un poster care înfățișează o sală de conferințe

cu puțini oameni, având în fundal un banner pe care scrie „Copii adulți din familii normale".

Invers, aud și de copilării idealizate care sună ca niște reluări ale unor episoade din *Leave It to Beaver**. În aceste versiuni ale trecutului, părinții erau iubitori și atenți, și rareori își spuneau unul altuia sau copiilor vreo vorbă mânioasă. Scepticismul meu profesional în privința acestor povești stârnește adesea resentimente, ca și cum aș fura ceva de preț.

Alte conexiuni intime care au mers prost pot fi citate ca motive ale prudenței sau neîncrederii care ne afectează capacitatea de a ne pune din nou inima în primejdie. Mai distructive sunt, poate, amintirile „celui care a plecat". Este un lucru obișnuit ca oamenii să aibă pe cineva din trecut de care își amintesc cu dor și regret, cineva cu care compară defavorabil toate relațiile ulterioare. Această persoană poate fi unul dintre părinți, prima iubire sau un prieten pierdut. Perfecțiunea acelei persoane, la fel ca aceea dintr-un elogiu funebru, ține de memoria selectivă care nu mai poate fi testată prin contactul zilnic. Ea există într-un fel de visare cu ochii deschiși care ne distrage atenția și cu care persoanele aflate în prezent în viața noastră nu se pot măsura.

Problema cu nostalgia noastră după paradisurile trecutului este că ne abate de la eforturile de a găsi plăcere și sens din prezent. În plus, ea le trimite celor din jurul nostru care nu ne-au împărtășit tinerețea aurită mesajul că lumea în care trăiesc este inferioară și se înrăutățește văzând cu ochii. Dat fiind că puterile noastre sunt în declin și avem tot mai multă nevoie de blândețea și de

* Serial de comedie american, 1957 (*n.t.*).

atenția celorlalți, se pare că nu este mesajul potrivit pe care să li-l transmitem.

Adesea, tinerii îi privesc pe bătrâni cu un amestec de obligație, dispreț și teamă. Se întreabă: Oare asta trebuie să aștept eu cu nerăbdare? O să ajung o colecție de suferințe fizice și de amintiri repetate ale unor vremuri de demult, care erau mai bune? Este destul de greu să ne împăcăm cu faptul că suntem muritori și fără să trecem prin depresia care însoțește de obicei bătrânețea. „Vestea bună este creșterea speranței de viață; vestea proastă este că anii suplimentari sunt însăilați la sfârșit."

Cui nu i s-a întâmplat să fie surprins de întâlnirea cu cineva din trecut, când amintirile s-au confruntat cu realitatea prezentă? Aceasta nu ține, așa cum suntem înclinați să credem, doar de felul în care se schimbă lumea cu timpul. Când vizităm casa în care am copilărit suntem, de obicei, uimiți că pare mult mai mică. Firește, noi suntem cei care am crescut.

Când Russell Baker a dus la un editor manuscrisul amintirilor din tinerețe, *Growing Up*, acesta le-a respins ca neinteresante. Atunci i-a spus soției: „Mă duc în camera de sus să inventez povestea vieții mele." Rezultatul a fost un bestseller – și nu mai puțin adevărat decât versiunea originală. Fiecare dintre noi are aceeași latitudine de interpretare a propriei povești. Avem puterea de a idealiza sau de a denigra personajele din povestea vieții noastre. Nu trebuie decât să încercăm ambele alternative, ca reflecții ale nevoii noastre curente de a ne vedea într-un anumit fel, și să ne dăm seama că suntem capabili să ne zugrăvim trecutul în culori fericite sau triste.

Dacă nu suntem în stare să vedem limpede trecutul, s-ar putea să recunoaștem că păstrarea unei versiuni romanțate

este o altă modalitate de a sabota prezentul. Atunci când, ajunși la maturitate, simțim că e puțin probabil să dobândim perfecțiunea terestră ori fericirea deplină, putem alege să acceptăm și să ne bucurăm de ceea ce am realizat în viață. Sau putem tânji după vremurile mai simple, în care totul părea posibil, iar speranța ne depășea experiența limitată. Această stare de optimism inocent este cea după care tânjim chiar și atunci când limitele impuse de timp și de noroc apasă greu asupra noastră.

Suntem obsedați de drumurile pe care nu am mers, mai ales de ocaziile ratate de a dobândi iubirea perfectă. Pe măsură ce îmbătrânim, trupul ne trădează, iar părerile ni se pot transforma în prejudecăți osificate. Și din această poziție avantajoasă la care nu râvnește nimeni privim în urmă la câmpiile elizee ale tinereții noastre, când „posibilul" atârna mai greu în balanță ca „probabilul" atunci când ne gândeam la viitor. Dorim să redobândim această stare și ne miră faptul că amintirile noastre pot fi așa o pacoste pentru prezent.

Așadar, care este cea mai bună cale de a regăsi speranța când apusul vieții noastre este din ce în ce mai aproape? Putem cultiva religia, care ne promite nemurirea și reunirea cu cei pe care i-am pierdut. Ori putem să acceptăm un agnosticism sărac și să ne predăm în fața necunoscutului, încercând să deslușim un sens în ritmurile necurmate ale existenței: viață și moarte, vis și disperare, și misterul sfâșietor al rugăciunilor neîmplinite.

28. Dintre toate formele de curaj, capacitatea de a râde este cea mai profund terapeutică

Cu tot respectul față de conceptul de ambivalență, oamenilor le este greu să aibă două emoții simultan. De exemplu, unul dintre antidoturile standard pentru anxietate este relaxarea musculară profundă. Dacă cineva le arată persoanelor anxioase cum să-și relaxeze mușchii scheletici, ele vor dispune de o unealtă pe care o pot folosi când se găsesc în situații care de obicei le provoacă transpirația, bătaia rapidă a inimii, hiperventilația și senzația de catastrofă care sunt componentele standard ale unui atac de panică.

Este revelator să-i întrebi pe cei aflați în ghearele depresiei când au râs în hohote ultima oară. Este și mai util să li se ceară membrilor familiei să-și aducă aminte când l-au văzut ultima oară pe pacient amuzându-se. M-am obișnuit să aud răspunsuri care merg de la câteva luni la câțiva ani.

Și ce-i cu asta? De ce este atât de important râsul în viața noastră? Unii consideră că umorul nu este decât o distragere minoră de la treburile serioase ale vieții, nu o componentă importantă a vieții fericite și un indicator al ei. Dacă-i întrebați pe oameni, chiar și când sunt deprimați, dacă au simțul umorului, răspunsul este aproape invariabil „da". (De asemenea, toți oamenii se consideră buni șoferi, în ciuda numeroaselor dovezi că lucrurile stau invers.) Uneori, când cineva pare să fie deosebit de grav în vreme ce pretinde că are simțul umorului, îi cer să-mi

spună un banc. Știu că pentru mulți este o cerere nedreaptă, deoarece capacitatea de a fi atent la lucrurile care ne-au amuzat și de a ni le aminti este foarte diversă. Mulți nu știu ce să zică. Așa că *le* spun eu o glumă, cum este „cea mai amuzantă poveste din lume" stabilită prin vot pe un site britanic:

Doi vânători din New Jersey merg prin pădure. Deodată unul dintre ei se prăbușește la pământ și nu mai respiră. Celălalt își smulge din buzunar telefonul mobil și sună la 911. „Prietenul meu e mort!" îi spune operatoarei. Aceasta zice: „Liniștiți-vă, vă pot ajuta. Mai întâi trebuie să fiți sigur că e mort." Urmează o tăcere, apoi se aude o împușcătură. Bărbatul revine la telefon: „OK. Mai departe?"

Reacțiile variază. Mulți sunt atât de neobișnuiți să li se pară ceva amuzant, încât și-au pierdut capacitatea de a fi surprinși, care este esența umorului. Alții, firește, sunt pur și simplu nepregătiți pentru ideea că un psihiatru ar putea încerca să-i distreze. Uneori le dau celor care par să fie complet lipsiți de umor o temă pentru acasă, să găsească până la următoarea întâlnire o poveste amuzantă.

Toate astea pot părea fleacuri față de disperarea și anxietatea care îi aduc pe oameni la terapie. Dar ceea ce-i dă umorului puterea pe care o are în viața noastră este faptul că una dintre cele două caracteristici care ne deosebesc de animale este capacitatea de a râde. Cealaltă, din câte știm, este aptitudinea de a ne gândi la propria moarte. Între aceste două atribute specific omenești există o legătură care ajunge direct în miezul marelui paradox al vieții: *Putem fi fericiți în ciuda condiției noastre de muritori.* Ceea ce ne îngăduie s-o facem nu este doar ceea ce a fost etichetat drept „negare sănătoasă". Toate formele de umor vizează,

cumva, condiția umană. A râde de noi înșine înseamnă să recunoaștem suprema inutilitate a eforturilor noastre de a opri ravagiile timpului. La fel ca vânătorul din New Jersey, suntem supuși unor forțe pe care nu le putem controla, printre care se numără adesea propria prostie; și totuși nu ne dăm bătuți.

A putea trăi din plin tristețea și absurditatea pe care le întâlnim atât de des în viață și a găsi totuși motive de a merge mai departe reprezintă un act de curaj sprijinit de capacitatea noastră de a iubi și de a râde. Mai presus de toate, pentru a tolera nesiguranța pe care o simțim probabil în fața marilor întrebări ale existenței trebuie să ne cultivăm o capacitate de a trăi momente de plăcere. În acest sens, orice umor este „umor macabru", râsul în fața morții.

Există numeroase dovezi că râsul vindecă. Norman Cousins a dedicat o carte propriei experiențe de autovindecare de o boală debilitantă nediagnosticată, folosind aproape numai filme vechi cu Marx Brothers. Este rezonabilă ideea că modificările chimice interne provocate de râs au un efect sănătos. Acestea sunt o subcategorie a beneficiilor bine demonstrate ale unei atitudini optimiste, vindecătoare. Interacțiunea minte/trup se află în miezul oricărei teorii despre faptul că putem influența vindecarea prin felurile în care gândim și percepem ceea ce ne afectează. Mult înainte de apariția medicinei moderne, vindecătorii prin credință din diverse descrieri mobilizau atitudinile oamenilor în lupta cu boala. Nu încape îndoială că această abordare funcționează. Oamenii încă mai merg la Lourdes, iar mormanele de cârje și scaune cu rotile din fața grotei dovedesc puterea credinței.

Ceea ce nu vedeți acolo, desigur, sunt membrele artificiale. Există limite ale „miracolelor" săvârșite. Ceea ce

pare să se petreacă este o formă de vindecare accelerată, bazată pe credința celor năpăstuiți că Dumnezeu o să-i facă bine. Rezultatele sunt adesea destul de miraculoase.

Și umorul este o formă de împărtășire, un exercițiu interpersonal. A râde împreună este un fel de a spune că suntem cu toții în această luntre a vieții. Ne înconjoară marea; salvarea e nesigură; controlul e iluzoriu. Și totuși mergem mai departe – împreună.

M-am întâlnit de curând cu un pacient și cu soția lui. „El nu mai râde niciodată", s-a plâns ea. Bărbatul a aprobat: „Mi-a dispărut simțul umorului." Fuseseră de curând într-o excursie, și ea își pierduse portofelul și cărțile de credit. „La fel a pățit și nevastă-mea", am zis. „I-au fost furate cărțile de credit. Dar încă n-am declarat furtul, pentru că hoțul cheltuiește mai puțin ca ea." Bărbatul a râs. Soția mea, când i-am spus povestea, n-a râs.

Pesimiștii, la fel ca ipohondrii, au dreptate pe termen lung. Nimeni nu scapă de aici viu. Însă pesimismul, ca orice atitudine, conține o mulțime de profeții care se autoadeveresc. Dacă îi abordăm pe ceilalți cu suspiciune sau ostilitate, sunt mari șanse să reacționeze în același fel, confirmându-ne astfel așteptările scăzute. Din fericire, și opusul este la fel de adevărat. Ca în cazul oricărei legi, există excepții, și cei pe care-i întâlnim nu ne oglindesc întotdeauna atitudinea. Dacă obișnuința optimismului nu ne poate apăra de unele dezamăgiri, obișnuința pesimismului este înrudită îndeaproape cu disperarea.

De obicei zâmbim când întâlnim pe cineva pentru prima oară. Când facem asta transmitem mai mult decât ideea că suntem prietenoși. Zâmbetul este un indiciu al „bunei dispoziții" și reprezintă o recunoaștere a glumei care există în umanitatea noastră comună: *Lucrurile pot fi grave, dar nu-i nevoie să fie serioase.*

29. Sănătatea mintală necesită libertatea alegerii

Caracteristica proeminentă a oricărei forme de tulburare emoțională este faptul că persoana respectivă este supusă unei forme de constrângere. Cei care suferă de depresie, anxietate, tulburare bipolară sau schizofrenie sunt împiedicați să funcționeze liber în lume și trebuie să-și adapteze comportamentul, pentru a compensa boala.

Când suntem deprimați, pierderea energiei, incapacitatea de a ne concentra și tristețea ne fac de obicei să ne îndepărtăm de persoanele și de activitățile care mai înainte ne produceau plăcere. Capacitatea de muncă ne este compromisă și, în cazurile extreme, ne pierdem cu totul dorința de a trăi. Tot așa, anxietatea excesivă are de obicei ca rezultat diferite comportamente de evitare care încearcă să reducă îngrijorarea și nervozitatea de care suntem asaltați. În cazul unei boli mintale majore, sindrom maniaco-depresiv sau schizofrenie, pierderea contactului cu realitatea ne împiedică să interacționăm liber cu lumea.

Toate afecțiunile pe care le-am menționat au o bază biologică, și de aceea medicația este în general eficientă. Totuși, în măsura în care ne sunt afectate funcționarea și relațiile, este important să apelăm în tratament și la o abordare comportamentală. În cazul unei vieți constrânse de anxietate, oamenii trebuie să ajungă la hotărârea de a-și înfrunta temerile și de a nu mai ceda în fața lor. Această

abordare exprimă regula cardinală a anxietății: *Evitarea o agravează; înfruntarea o reduce treptat.*

În cazul depresiei, comportamentul care trebuie să fie schimbat implică în general depășirea inerției și oboselii suficient de mult ca să întreprindem lucruri care, în mod previzibil, ne fac să ne simțim mai bine. E mult să ceri așa ceva de la un om care este descurajat, pesimist și simte că nu e bun de nimic.

De obicei chiar și persoanele al căror contact cu realitatea este șubred nu sunt așa tot timpul. În cazul lor, efortul de a se schimba se folosește de beneficiul oferit de medicație pentru a duce o viață cât mai normală posibil. Când cineva se confruntă cu o boală mintală cronică, sprijinul puternic și documentat al familiei este esențial. Cele mai profunde lecții despre iubire pe care le-am învățat în munca mea au venit de la părinți, soți/soții și copii ai persoanelor suferind de Alzheimer, schizofrenie sau handicapuri de dezvoltare. Multe medalii pentru eroism sunt decernate pentru ocaziile scurte în care oamenii se comportă curajos. Cei ce îngrijesc zi și noapte o persoană iubită care are un handicap se bucură rareori de recunoaștere, dar în opinia mea și-au câștigat un loc special în paradis, oricare ar fi el.

Eram de curând la o conferință în care unul dintre vorbitori reflecta asupra poverii unei boli cronice, și a pomenit o organizație pentru persoanele cu handicap pe care o considera deosebit de folositoare. Când a făcut o pauză, încercând să-și amintească numele acelui grup, s-a auzit în întreaga sală vocea unui bărbat aflat într-un scaun cu rotile: „Încă... n-am... murit!"* „Da", a răspuns vorbitorul, „ăsta e!"

* Not Dead Yet, numele unui grup american pentru drepturile persoanelor cu handicap (*n.t.*).

Această dovadă de hotărâre este o lecție pentru noi toți. Nu e vorba doar de faptul că suntem norocoși că alții duc poveri mai grele decât noi, ci că în fiecare viață există pierderi. Felul în care reacționăm la ele este ceea ce ne definește. Compassionate Friends este o organizație de părinți care au pierdut un copil. Multe persoane de acest fel spun că aud de la binevoitori: „Nu știu cum poți suporta; nu sunt sigur că eu aș fi putut." Acest comentariu, menit să fie un compliment, le provoacă părinților îndoliați un soi de amuzament amar. Avem de ales? Trebuie să murim, la rândul nostru, și să-i părăsim pe cei care depind încă de noi? Din multe puncte de vedere am prefera moartea, nu perspectiva unei vieți fără ființa dragă pe care am pierdut-o, dar această ușurare nu ne este îngăduită, așa că îndurăm ceea ce trebuie să îndurăm și luptăm mai departe.

Sănătatea mintală ține de alegere. Cu cât avem mai multe opțiuni, cu atât cresc șansele să fim mai fericiți. Cei care nu se simt deloc bine sau sunt descurajați suferă din cauza senzației că li s-au limitat opțiunile, uneori de anumite circumstanțe exterioare sau de o boală, de cele mai multe ori de numeroasele feluri în care ne restricționăm singuri. Principala variabilă în această privință este tolerarea riscului. Dacă ne luăm drept sfetnici temerile, în special teama noastră de schimbare, este greu să alegem o viață care să ne facă fericiți. Să fie oare neliniștea sau lipsa de imaginație cea care ne restricționează?

Niciodată nu ne lipsesc opțiunile, indiferent cât de disperată ar fi situația. Aceasta, mai mult ca orice, este treaba psihoterapiei: să dovedească empatie cu poverile pe care le duc oamenii, dar fără să cedeze în fața disperării, transmițând întotdeauna convingerea că nu e totul pierdut. Încă n-am murit.

30. Iertarea este o formă de desprindere, dar ele nu sunt același lucru

Viața poate fi privită ca o serie de renunțări, repetiții ale actului final al desprinderii de partea noastră pământească. Și atunci, de ce ne este atât de greu să renunțăm la trecut? Amintirile noastre, bune sau rele, sunt cele care ne dau senzația de continuitate și leagă multele persoane care am fost de cea care locuiește temporar în trupul nostru aflat în veșnică schimbare.

Colecția de obiceiuri și reacții condiționate care ne face unici funcționează ca un soi de giroscop, dând reacțiilor noastre față de viață o previzibilitate valoroasă atât pentru noi, cât și pentru cei care caută să ne cunoască. Formele anterioare ale sinelui nostru pot sluji și ca un fel de ancoră, oferind stabilitate, dar uneori inhibând adaptarea la împrejurări noi.

Puțini dintre noi au avut o copilărie ideală. Este ușor să te încâlcești în definiții ale sinelui care implică traume din trecut ca explicații pentru faptul că viața noastră nu este cea pe care am dori-o. Problema trăirii în trecut este că inhibă schimbarea și, prin urmare, este inerent pesimistă.

Cu siguranță, este adevărat că pentru a înțelege cine suntem trebuie să acordăm atenție istoriei vieții noastre. Iată de ce orice psihoterapie folositoare include spunerea acestei povești. Undeva, între ignorarea trecutului și lăfăirea în el există un loc în care putem să învățăm din ceea

ce ni s-a întâmplat, inclusiv din inevitabilele greșeli pe care le-am făcut, și să integrăm aceste cunoștințe în planurile de viitor. Desigur, acest proces necesită niște exerciții de iertare – cu alte cuvinte, renunțarea la o suferință la care suntem îndreptățiți.

Confundată de multă lume cu uitarea sau cu împăcarea, iertarea nu este nici una, nici alta. Nu este un lucru pe care-l facem pentru alții; este un dar făcut nouă înșine. Ea se află, ca orice vindecare adevărată, la intersecția dintre iubire și dreptate.

Pentru a recunoaște că am fost nedreptățiți de cineva, alegând însă renunțarea la resentimente sau la dorința de a pedepsi, este nevoie de un înalt grad de maturitate emoțională și etică. Este o modalitate de a ne elibera de senzația de oprimare și o afirmare plină de speranță a capacității noastre de schimbare. Dacă putem renunța la preocupările și pseudoexplicațiile înrădăcinate în trecut, suntem liberi să alegem atitudinile cu care să înfruntăm prezentul și viitorul. Aceasta implică o exercitare a conștiinței și a determinării – un antidot sigur la sentimentele de neajutorare și neliniște care stau la baza celei mai mari părți din nefericirea noastră.

Când contemplăm inevitabilele pierderi pe care trebuie să le integrăm vieții noastre, felul în care jelim și înțelesul pe care îl atribuim experienței noastre determină modul în care înfruntăm viitorul. Obiectivul este să ne păstrăm speranța.

Mulți oameni aleg să-și întemeieze speranța pe religie. Ideea că trăim sub mâna călăuzitoare a unui Dumnezeu îndurător și că ni se promite viața veșnică este o imensă mângâiere care pentru mulți credincioși răspunde la întrebarea universală a existenței omului și celui mai scurt

poem: „Eu, de ce?"* Religia oferă, de asemenea, o modalitate de a înfrunta nesiguranța și aparentul caracter accidental al pierderilor grave, întrucât atribuie un scop tuturor întâmplărilor omenești și ni se ia de pe umeri povara înțelegerii, printr-o simplă recunoaștere: căile Domnului sunt necunoscute și, în cele din urmă, milostive.

Celor ca mine, care nu pot sau nu doresc să renunțe la scepticismul față de răspunsurile ușoare la întrebările mari, le rămâne sarcina grea de a trăi în nesiguranță. Nu ne este dat confortul formulărilor religioase, ci facem eforturi să ne așezăm viața pe o bază de înțeles independentă de credința într-un sistem care necesită adorarea permanentă a unei zeități ce ne-a creat și ne-a dat un set de instrucțiuni pe care, urmându-le, vom învinge moartea, soarta noastră comună.

Una dintre formele de iertare este punctul final al suferinței. Fiul meu de șase ani a murit din cauza complicațiilor care au urmat unui transplant de măduvă osoasă efectuat în încercarea de a-l vindeca de leucemie. Eu am fost donatorul. Faptul că m-am împăcat cu moartea lui – nu acceptare, nu încheiere și, cu siguranță, nu uitare – a fost un exercițiu de iertare: a doctorilor care au recomandat procedura și a mea, a cărui măduvă nu i-a făcut bine.

Când m-am rugat pentru viața lui a fost un act de disperare alimentat de nădejdea că religia din tinerețea mea ar mai putea salva ceea ce aveam eu mai de preț. Când a murit, victimă a mutației aleatorii a celulelor din trupul lui altminteri perfect, am rămas cu convingerea că nici un Dumnezeu care ar îngădui să se întâmple așa ceva nu merită să mai cuget la el vreo clipă în plus. Îi invidiez pe

* În limba engleză rimează: *I, why?* (*n.t.*).

cei care pot să-și păstreze credința după o astfel de pierdere, și chiar să-i imagineze un rost. Eu nu pot. Însă tot mai sper în reunirea cu sufletul fiului meu plecat – așadar, ce soi de agnostic mai sunt și eu?

Suntem cu toții împovărați de amintirile rănilor sau respingerii sau nedreptății. Uneori ne agățăm de aceste suferințe cu o tenacitate amară care ne face să devenim obsedați de persoanele sau instituțiile pe care le considerăm răspunzătoare de nefericirea noastră.

Trăim într-o cultură în care senzația că suntem nedreptățiți este omniprezentă. Dacă orice ghinion poate fi reproșat altcuiva, suntem eliberați de sarcina grea a examinării propriului comportament care a contribuit la el sau de simpla acceptare a faptului că viața este și a fost întotdeauna plină de obstacole. Mai presus de toate, plasând responsabilitatea în afara noastră nu beneficiem de informația vindecătoare că ceea ce ni se întâmplă nu este nici pe departe la fel de important ca atitudinea pe care o adoptăm ca răspuns.

Acum câțiva ani, pe când stăteam la coadă la teleschi, a dat peste mine un snowmobil care mergea singur, cu supapa înghețată. Rănile suferite, cu toate că m-au scos din funcțiune temporar, nu au fost permanente, și n-am prea putut privi acest lucru altfel decât ca pe un exemplu de risc imprevizibil al vieții. Nu m-am putut convinge singur că banii pe care i-aș câștiga într-un proces ar susține material cauza siguranței snowmobilelor. Operatorii pârtiei de schi și-au cerut iertare și mi-au oferit bilete gratuite la teleschi, și asta a fost tot. Am ieșit din această experiență cu o poveste interesantă și cu un nou respect față de forța obiectelor mari care se mișcă.

Gândiți-vă la afronturile, mustrările și, cel mai important, visurile neîmplinite care fac parte din viața oricui. Gândiți-vă la felurile în care ajungem să ne plângem și să „ținem scorul" în relațiile noastre cele mai strânse. Pe cei mai mulți dintre noi, procesul prin care continuăm să-i învinovățim pe alții pentru nedreptățile din trecut ne distrage de la problema esențială a ceea ce trebuie să facem *acum* pentru a ne îmbunătăți viața.

Pentru mulți oameni trecutul este ca un film veșnic distractiv, în ciuda faptului că e adesea dureros, pe care îl vizionăm la nesfârșit. El conține toate explicațiile, toată suferința, toate dramele care ne-au făcut ceea ce suntem azi. Faptul că, atunci când este confruntat cu versiunile celorlalți care au fost prezenți, el se poate dovedi în mare parte opera imaginației noastre nu-i reduce puterea de a ne ocupa atenția. Și cu ce scop? Nu putem schimba acum părțile pe care le-am fi vrut diferite, nedreptatea, rănile. Ce rost are să ne agățăm de indignare și nefericire? Avem de ales?

Împăcarea cu propriul trecut este, inevitabil, un proces de iertare, de desprindere, cea mai simplă și mai anevoioasă dintre toate strădaniile omenești. Este deopotrivă un act de voință și de capitulare. Și adesea pare imposibil, până în momentul în care îl facem.

Ca modalitate de a induce reflecția, le cer de multe ori oamenilor să-și scrie propriul epitaf. Acest exercițiu de rezumare a vieții în câteva cuvinte stârnește inevitabil uimire și antrenează în mod frecvent răspunsuri pline de umor și autodenigratoare. Printre ele se numără: „El a citit o grămadă de reviste", „Ea a pornit încet, apoi a dat înapoi", „V-am zis că-s bolnav!" și „Mă bucur că s-a sfârșit". Îi încurajez pe oameni să mediteze mai mult la acest

subiect, și ei încep să identifice acele aspecte ale vieții lor de care sunt mândri, rolul de părinte, soț/soție, credincios.

De fapt, cred că acest exercițiu ar trebui să fie cuprins în orice testament scris. În momentul în care oamenii se gândesc la propria moarte, de ce să nu li se sugereze să adauge un paragraf în care să scrie: „Iar ca epitaf aș vrea următoarele..."? Uneori sunt întrebat ce aș alege eu însumi. Le spun că-mi plac cuvintele lui Raymond Carver:

Și ai căpătat, totuși,
ceea ce voiai de la viața asta?
Da.
Și ce voiai?
Să spun că sunt iubit, să mă simt
iubit pe pământ.